



Volkshochschule
Leinfelden-Echterdingen

Frühjahr/Sommer

Februar bis September 2020

Geschichte ·
Englisch · Rückenurse · Yoga ·
Politik und Gesellschaft · Fitness + Ausdauer ·
Sprachen · vhs für Europa · Allgemeinbildung für
Senioren · Hinter den Kulissen · Selbstverteidigung · Deutsch als
Fremdsprache, Integrationskurse · Heimat · **Gesundheit** · Senioren-
fitness · Länder · vhs fantasie – Kreatives für Kinder · Fitness + Tanz · Astronomie
· Kreatives für Jugendliche · **Beruf + EDV** · Eutonie · Natur · Gesundheit für
Senioren · Philosophie · Religion · Entspannung Workshops · Exkursionen und Führungen
· Sprachen für Kinder und Jugendliche · Spanisch · Dekoratives Gestalten · Der Kultur Club ·
Dänisch · Kunstgeschichte · **Kinder und Jugendliche** · Schrift · Literatur · Fitness
Workshops · Schwedisch · PC-Kurse für Senioren · Theater · Kochen für Kinder · Beratung rund um
PC und Smartphone · Musik · Italienisch · Pädagogik · Arabisch · Unser Gehirn · Land Art · Schule -
Lernen · Qi Gong/Taiji Chan · Psychologie · Mathe für Schüler/-innen · Finanzen · Für Eltern · PC-Kurse
für Kinder und Jugendliche · Rat und Tat · Herren-Gymnastik · Ehrenamt/Vereine · Japanisch ·
Grundbildung · **Kreatives Gestalten** · PC-Kurse für Kinder · Stimmbildung · Entspannung ·
Tageseltern-Qualifizierung · Gesundheit für Kinder und Jugendliche · Indian Balance® · Eltern-Kind-
Kurse · Technik für Kinder und Jugendliche · Bewerbung · **Eltern und Kinder gemeinsam** ·
Norwegisch · Führung und Zusammenarbeit · Polnisch · Natur/Naturwissenschaft für Kinder und
Jugendliche · Persönliche und berufliche Kompetenz · Pilates · Essen und Trinken · Babymassage ·
Xpert Business Live-Webinare · **Senioren** · Fit mit Kid · Sprachen für Senioren · Aikido · EDV-
Grundlagen · Layout/Grafik · Fit mit Kind · Webpublishing · VHS im Altenheim · vhs-sprachenschule
· Englisch für den Beruf · Ballett · Office-Kurse · Kreatives Gestalten für Kinder · Sekretariat/
Schreibtechnik · Kreatives Gestalten für Jugendliche · Portugiesisch · Gesundheit für
Kinder und Jugendliche · **Forum Allgemeinbildung** · Bildbearbeitung ·
Französisch · Kaufmännische Kurse, Finanzbuchführung · Entspannung und Kraft
· Beckenboden · Malen · Türkisch · Fitness + Kraft · Chinesisch · Smartphone,
Tablet-PC, iPhone, iPad · Griechisch · Geschichte für Kinder und
Jugendliche · Russisch · Textiles Gestalten · Apple Mac · Lexware,
Datev, SAP · Kroatisch · Radio · Zeichnen · Feldenkrais ·
Für werdende Eltern · Fotografie · Gesund-
heitswissen · Tanz · Recht

Themenschwerpunkt:
Made in China



Liebe Teilnehmerinnen und Teilnehmer, liebe Interessierte der Volkshochschule,

„Jede große Reise beginnt mit einem kleinen Schritt“: Zahlreiche Weisheiten des chinesischen Philosophen Konfuzius sind in unseren Sprachgebrauch eingegangen. Dieses Semester nimmt die Volkshochschule Sie mit auf eine Reise nach China, das schon immer für Faszination, Verwunderung und vielleicht auch Unverständnis aus Sicht des Westens sorgte. Es erstreckt sich vom weiten Flachland der Zentralchinesischen Ebene zu den gigantischen Gebirgen des Himalayas. Traditionelle Tempel stehen neben riesigen Hochhäusern und modernen Wolkenkratzern. Dies, sowie Chinas lang andauernde Besinnung auf sich selbst und seine immer raschere Öffnung gen Westen seit Ende der 1970er Jahre machen das Land zu einem Land der Gegensätze. In den letzten Monaten rückte „Das Reich der Mitte“ vor allem mit der Initiative der Neuen Seidenstraße, dem Sozialkreditsystem und den Aufständen in Hong Kong in den Fokus der deutschen Öffentlichkeit.

Der Vielfalt dieses Landes wird im aktuellen Programm der VHS Rechnung getragen.

In Kursen aller Art können Sie Kenntnisse und Fertigkeiten rund um die chinesische Kultur, Politik, Ökonomie, Sprache und Medizin erwerben oder erweitern.

Erfahren Sie, wie 3000 Jahre selbst-zentrierte Geschichte das Land formten und welche Philosophen, Religionsgründer und Führer es prägten. Weiterhin steht Chinas Macht als wirtschaftlicher Global Player im Zentrum eines Pressestammtischs mit der Stuttgarter Zeitung. Und auch die Praxis kommt nicht zu kurz: Im Workshop „Fit für China“ werden Ihre Fragen zu konkreten

Verhaltensweisen in der sozialen Interaktion von Chinesen und Deutschen beantwortet.

Die Beschäftigung mit traditioneller chinesischer Medizin und bewährten chinesischen Entspannungstechniken wie Qi Gong und Taiji bilden einen Schwerpunkt im Gesundheitsbereich und hilft Ihnen, zu mehr Stärke und innerer Ruhe zu finden. Dies wird unterstützt durch ein Highlight aus dem Kreativbereich: Erleben Sie, wie die chinesische Tuschemalerei und Kalligraphie ihnen hilft, ganz bei sich zufrieden im Hier und Jetzt zu sein – das Geheimnis des „lächelnden Ostens“.

Auch sonst bietet das neue Programm ein breites Spektrum an Veranstaltungen, seien es aktuelle politische Vorträge, ein noch größeres Sprachprogramm im Sommer und neue Kurse wie „Spanisch für den Beruf“ oder musikalisch-künstlerische „Höhepunkte“ wie im gleichnamigen Ballettabend des Stuttgarter Balletts. Neue Impulse für Kinder und Jugendliche wie Märchen-spaziergänge oder ein Moutainbikefahrtechnik-kurs laden zum Ausprobieren und Entdecken ein.

Machen Sie den ersten Schritt einer interessanten Reise – stöbern Sie durch das neue Programm und kommen Sie in einen der Kurse der Volkshochschule Leinfelden-Echterdingen!

Ihr

Dr. Carl-Gustav Kalbfell
Bürgermeister



Volkshochschule
Leinfelden-Echterdingen

Geschäftsstelle

Volkshochschule
Leinfelden-Echterdingen
Neuer Markt 3
70771 Leinfelden-Echterdingen

Telefon: 0711 1600-315

Fax: 0711 1600-305

E-Mail: vhs@le-mail.de

Internet:

www.vhs.leinfelden-echterdingen.de

Öffnungszeiten

Mo, Di, Mi, Fr: 8–12 Uhr

Mi: 14–18 Uhr

Do geschlossen

Wichtige Termine

Semester 1/2020

Semesterbeginn: 17.2.2020

Semester 2/2020

Semesterbeginn: 28.9.2020

Ferien/Unterrichtsfreie Tage

24.2.–28.2.2020 Faschingsferien (LE)

6.4.–17.4.2020 Osterferien

2.6.–12.6.2020 Pfingstferien

30.7.–11.9.2020 Sommerferien

Falls im Programm nicht anders ausgedrückt, finden in den Ferien keine Kurse statt.



Committed to excellence
2 star - 2016





FILDERHALLE
Convention & Event Center

FILDERHALLE 2.0 – Ihr Partner für Ihre Feierlichkeit

Unser Team freut sich darauf, Ihr Fest zu einem unvergesslichen Tag werden zu lassen. Jeder Moment ein Erlebnis. Wir als Team machen das für Sie möglich. Versprochen.

info@FILDERHALLE.de

www.FILDERHALLE.de

follow us on  

VHS unterwegs

Do, 30.1.2020, 16–17.30 Uhr

Tiepolo – der beste Maler Venedigs

Führung in der Staatsgalerie Stuttgart
Siehe Kurs Nr. 192-1504 auf Seite 40

Fr, 7.2.2020, 16–17.30 Uhr

Sammlung Domnick, Nürtingen

Siehe Kurs Nr. 192-1500E auf Seite 41

Do, 13.2.2020, 15–ca. 16.30 Uhr

Spaziergang durch das Gerberviertel

Siehe Kurs Nr. 192-1230 auf Seite 32

Fr, 21.2.2020, 12–15 Uhr

Liebe, Lust und Langeweile

Vortrag begleitend zum 3-Gänge-Menü in der Speisemeisterei Hohenheim
Siehe Kurs Nr. 201-1250 auf Seite 33

Sa, 7.3.2020, 16–17.30 Uhr

Besuch des Hauses der Stadtgeschichte in Waiblingen

Siehe Kurs Nr. 201-1112 auf Seite 30

Fr, 13.3.2020, 16–18 Uhr

Quadratisch, Praktisch, Gut – das Museum Ritter

Siehe Kurs Nr. 201-1500A auf Seite 39

Di, 17.3.2020, 15–ca. 17.30 Uhr

Stäffelestour zur Karlshöhe

Siehe Kurs Nr. 201-1235 auf Seite 32

Fr, 20.3.2020, 15.30–16.30 Uhr

Troy – 30 Jahre die Fantastischen 4

Führung im Stadtpalais Stuttgart
Siehe Kurs Nr. 201-1520 auf Seite 42

Fr, 27.3.2020, 15.30–16.30 Uhr

Hut ab! Pickelhaube, Pussyhat und andere Kopfgeschichten

Führung im Haus der Geschichte
Siehe Kurs Nr. 201-1522 auf Seite 43

Fr, 3.4.2020, 15.15–16.45 Uhr

Azteken. Große Landesausstellung im Lindenmuseum

Siehe Kurs Nr. 201-1500B auf Seite 39

Do, 23.4.2020, 15–ca. 17.30 Uhr

Stäffelestour zur Wagenburg

Siehe Kurs Nr. 201-1240 auf Seite 32

Fr, 24.4.2020, 17–19 Uhr

Auf, auf zu den Quellgestaden des Nesenbachs!

Stadtgeschichtlich und poetisch zur Quelle des Nesenbachs
Siehe Kurs Nr. 201-1534 auf Seite 44

Mi, 29.4.2020, 14.30–16.30 Uhr

Alberto Giacometti – unverwechselbar echt und doch Opfer von Fälschern

Führung in der Neuen Staatsgalerie Stuttgart
Siehe Kurs Nr. 201-1504 auf Seite 40

Fr, 8.5.2020, 16–17.30 Uhr

Künstlergräber auf dem Stuttgarter Waldfriedhof

Siehe Kurs Nr. 201-1500C auf Seite 39

Fr, 15.5.2020, 15–17.30 Uhr

KZ Gedenkstätte Vaihingen/Enz

Führung durch das ehemalige KZ-Außenlager
Siehe Kurs Nr. 201-1129 auf Seite 29

Sa, 16.5.2020, 11–12.30 Uhr

Drucksache Bauhaus in der Staatsgalerie Stuttgart

Führung in der Staatsgalerie Stuttgart
Siehe Kurs Nr. 201-1505 auf Seite 41

So, 17.5.2020, 11–12 Uhr

China in Freiberg?

Führung durch den Chinagarten und die Kunstausstellung des Ming Chinacenters in Freiberg am Neckar
Siehe Kurs Nr. 201-1525 auf Seite 43

Mi, 20.5.2020, 16.30–18.30 Uhr

Auf den Spuren von Theodor Heuss

Siehe Kurs Nr. 201-1144 auf Seite 30

Sa, 23.5.2020, 15–18.30 Uhr

Faszination Honigbienen in der Natur

Siehe Kurs Nr. 201-1380 auf Seite 37

Sa, 23.5.2020, 13.30–16.30 Uhr

Friedrich Hölderlin in Tübingen

Siehe Kurs Nr. 201-1535 auf Seite 44

So, 24.5.2020, 6.30–18.30 Uhr

Natur und Kultur am Bodensee: Naturschutzgebiet Wollmatinger Ried und Unesco-Welt-Kulturerbe Insel Reichenau

Siehe Kurs Nr. 201-1382 auf Seite 37

Di, 26.5.2020, 16.30–ca. 18 Uhr

Naturschutzgebiet Musberger Eichberg

Siehe Kurs Nr. 201-1385 auf Seite 37

Do, 28.5.2020, 16.30–22.30 Uhr

Der Diener zweier Herren und „Hinter den Kulissen“

Siehe Kurs Nr. 201-1584 auf Seite 45

Fr, 19.6.2020, 16–17.30 Uhr

Kleinod Veitskapelle

Siehe Kurs Nr. 201-1500D auf Seite 38

Sa, 20.6.2020, 10–12.30 Uhr

Kräuterwanderung ins Körschtal

Siehe Kurs Nr. 201-1390 auf Seite 37

So, 21.6.2020, 15–16.30 Uhr

Auf den Spuren von Herzog Ulrich in Schorndorf

Siehe Kurs Nr. 201-1113 auf Seite 30

Fr, 26.6.2020, 16–ca. 18 Uhr

Wände I Walls

Führung im Stadtpalais und im Kunstmuseum
Siehe Kurs Nr. 201-1506 auf Seite 40

Sa, 27.6.2020, 14–18.15 Uhr

Marbach – Literarische Stadt am Neckar

Siehe Kurs Nr. 201-1111 auf Seite 30

Fr, 3.7.2020, 16–18 Uhr

„Pack die Badehose ein“ – Von Sturz-bädern und Schwimmanstalten im Neckar, einst und heute

Siehe Kurs Nr. 201-1500E s. Seite 39

Fr, 3.7.2020

14. Lange Fildernacht

Siehe Kurs Nr. 201-1210/11 auf Seite 32

Fr, 24.7.2020, 17.30–19.30 Uhr

Heinrich Schickhardt: Der schwäbische Leonardo und Esslingen

Siehe Kurs Nr. 201-1516 auf Seite 42

Mi, 29.7.2020, 20.30–ca. 22.30 Uhr

Lichterfahrt im Stocherkahn auf dem nächtlichen Neckar

Tübinger Stadtführung der besonderen Art
Siehe Kurs Nr. 201-1255 auf Seite 33

Sa, 1.8.2020, 10–13 Uhr

Stuttgarter Höhepunkte – Teil 1: „Vom Marienplatz über den Weißenburgpark zur Stadtbibliothek“

Siehe Kurs Nr. 201-1242 auf Seite 32

Sa, 8.8.2020, 14.30–ca. 17.30 Uhr

Entlang der Gäubahnlinie in die Stadt – Teil 1

Siehe Kurs Nr. 201-1246 auf Seite 33

Sa, 12.9.2020, 15–16.30 Uhr

„Das gibt es nur in Stuttgart“ – Besonderheiten einst und jetzt

Stadtspaziergang
Siehe Kurs Nr. 201-1244 auf Seite 33

Wir sind für Sie da!



Ilse Winkler
Leiterin
Telefon 0711 1600-317
E-Mail i.winkler@le-mail.de

Berufliche Bildung
Heimat und Länder



Antje Weber
Stellvertretende Leiterin
Telefon 0711 1600-322
E-Mail a.weber@le-mail.de

Sprachen

N. N.
Fachbereichsassistentin
Telefon 0711 1600-304

Sprachen



Stephanie Haschka
Fachbereichsleiterin
Telefon 0711 1600-318
E-Mail s.haschka@le-mail.de

Geschichte/Politik/Gesellschaft
Philosophie/Theologie
Kunstgeschichte
Literatur/Musik/Theater
Kreatives Gestalten



Laura Tarapore
Fachbereichsleiterin
Telefon 0711 1600-314
E-Mail l.tarapore@le-mail.de

Gesundheit
Essen und Trinken
Naturwissenschaft/Natur und
Umwelt/Rat und Tat/Recht
Pädagogik/Psychologie

Tanja Fechter
Geschäftsstellenleiterin
Telefon 0711 1600-320
E-Mail t.fechter@le-mail.de

Organisation
Finanzbuchhaltung
Controlling

Sigrid Kelting-Janssen
Telefon 0711 1600-327
E-Mail s.kelting@le-mail.de

Öffentlichkeitsarbeit
Technische Assistenz

Jessica Weigel
Telefon 0711 1600-315/-316
E-Mail j.weigel@le-mail.de

Anmeldung
Kurs- und Kundenservice
Veranstaltungsorganisation

Robert Roll
Telefon 0711 1600-315/-321
E-Mail r.roll@le-mail.de

Anmeldung
Kurs- und Kundenservice
Gebührenbuchhaltung

Stephanie Appel
Telefon 0711 1600-315
E-Mail s.appel@le-mail.de

Verwaltung Integrationskurse



Volkshochschule
Leinfelden-Echterdingen

Geschäftsstelle

Volkshochschule
Leinfelden-Echterdingen
Neuer Markt 3
70771 Leinfelden-Echterdingen

Telefon: 0711 1600-315
Fax: 0711 1600-305
E-Mail: vhs@le-mail.de

Internet:
www.vhs.leinfelden-echterdingen.de

Anmeldung, Information und Beratung

Bitte melden Sie sich verbindlich an per:

- Telefon
- Fax
- E-Mail
- Internet
- schriftlich
- persönlich

Ist der betreffende Kursplatz noch frei, werden Sie verbindlich angemeldet. Sie erhalten eine Anmeldebestätigung. Sollte der Kurs voll belegt sein, erhalten Sie eine Nachricht.

Sie haben Fragen zu ...

- ... Ermäßigung?
- ... Rücktritt?
- ... Gebühren?
- ... Bezahlung?
- ... Beratung?

Alle Informationen finden Sie in unseren Geschäftsbedingungen auf Seite 122.

Kuratoriumsmitglieder

Dr. Carl-Gustav Kalbfell (Vorsitzender), Osvaldo Calle Quiñonez, Horst Duda, Barbara Fritsch-Höschele, Jutta Göke, Wolfgang Haug, Beatrix Heß, Frank-Dieter Keinath, Sabine Klotzbücher, Robin Krusic, Larissa Mesch, Sabine Onayli, Carmen Person, Edeltraud Reichle-Kanthak, Wilhelmine Schnichels, Barbara Sinner-Bartels, Karin Weber, Ilse Winkler

Impressum

Herausgeber: Stadt Leinfelden-Echterdingen, Volkshochschule

Redaktion: VHS Leinfelden-Echterdingen
Herstellung: typopoint GbR, Ostfildern
www.typopoint.de · info@typopoint.de

Anzeigenverwaltung: f.com gmbh + co. kg
Ostfildern, www.f-com.de · info@f-com.de

Hier finden Sie eine Zusammenstellung von Kursthemen, die für verschiedene Teilnehmergruppen von besonderem Interesse sind bzw. speziell für sie konzipiert wurden: Kinderangebote von 1 bis zum Alter von ca. 12 Jahren; Jugendliche-Angebote von ca. 12 bis 20 Jahren. Durch die Unterteilung in verschiedene Themenbereiche werden die Angebote jetzt noch übersichtlicher dargestellt und die Lust auf lebenslanges Lernen wird geweckt.

Vorgestellt werden hier auch die vielfältigen Angebote für Senioren.

Kinder und Jugendliche

Geschichte

- 14 Der Untergang Trojas

Technik

- 14 Das blinkende Muttertagsherz (LED)
- 14 „Squishy circuits“

Natur/Naturwissenschaft

- 14 ScienceLab „Wetter und Klima“
- 14 ScienceLab „Mathematik“
- 15 Die Sonne – der Gigant am Himmel
- 15 Detektive im Labor
- 15 Bau einer Wasserspritzpistole

vhs fantasie – Kreatives für Kinder

- 15 Malwerkstatt für Kinder
- 15 Tiere zeichnen – Kurs 1 und 2
- 16 Theaterworkshop
- 16 Bastelwerkstatt
- 16 Bollywood Tanzworkshop
- 16 Österliche Druckwerkstatt – Osterferien
- 16 Die Farbzauberer – Aquarellmalerei
- 16 Gelbe Kuh und blauer Reiter
- 16 Die Kleeblätter
- 16 Kinder lernen Zaubern
- 17 Zeichnen und Skizzieren

Kreatives für Jugendliche

- 17 Graffiti Grundkurs, Kalligrafie
- 17 Paper Quilling Workshop
- 18 Projekt Nähkurs

Kochen für Kinder

- 18 Kindergeburtstag
- 18 Eltern-Kind-Backkurse

Gesundheit für Kinder

- 18 Indian Balance® for Kids
- 18 Zumba® Kids
- 18 Aikido für Kinder ab 8 Jahren
- 19 Kids Yoga
- 19 Luftartistik am Vertikaltuch 8–12 Jährige

Gesundheit für Jugendliche

- 19 Hip Hop Workshop
- 19 Contemporary Workshop
- 20 Aikido
- 20 Teens Yoga
- 20 Dance Workout
- 20 E-/Mountainbikefahrtechniktraining
- 21 Luftartistik am Vertikaltuch

Sprachen für Kinder

- 21 Englisch – 3./4. Klasse
- 22 Englisch für angehende 5. Klasse
- 23 Chinesisch Klasse 2 bis 4

Sprachen für Jugendliche

- 22 Deutsch Hauptschulabschluss
- 22 Englisch Grammatik Klasse 7 + 8
- 22 Englisch Grammatik für Kursstufe
- 22 Englisch Abitur
- 23 Französisch – 7. Klasse
- 23 Spanisch – 9. Klasse
- 23 Spanisch für den Urlaub
- 23 Spanisch nach dem Abitur

Mathe für Schüler/-innen

- 23 Mathe Prüfungsvorbereitung

Schule – Lernen

- 24 Entdecke dich selbst
- 24 Lernen lernen
- 25 Frei sprechen vor der Klasse

PC-Kurse für Kinder und Jugendliche

- 25 PC-Kurse 1 für Schüler/-innen
- 25 Comic-Hefte am PC erstellen
- 25 Programmieren mit Scratch!
- 25 PC-Kurs mit 3D Paint
- 25 Apps programmieren (Android)
- 26 Windows und MS-Office
- 26 PowerPoint und ...
- 26 Programmieren für Jugendliche
- 26 Computerschreiben – leicht gemacht

Eltern und Kinder gemeinsam

- 27 Prager Eltern-Kind-Programm (PEKiP®)
- 27 Waldorfspielgruppe
- 27 Die eigene Traumhöhle
- 27 Eltern-Kind-Basteln
- 28 Kangatraining
- 28 Eltern-Kind-Yoga

Für werdende Eltern

- 28 Babybauchgruppe
- 28 Aqua Fit
- 28 Yoga für Schwangere

Für Großeltern

- 28 Hilfe – auf einmal Großeltern

Senioren

Allgemeinbildung

- 29 Filderkolleg: Von der Konfrontation zur Kooperation- Deutschland und Europa in der Nachkriegszeit
- 49 Leben im Ruhestand
- 50 Testamentsgestaltung
- 50 Vorsorgevollmacht, Patientenverfügung
- 60 Silver Surfer – sicher online im Alter

PC-Kurse

- 57 PC-Treff
- 57 Smartphone, Tablet-PC, iPhone, iPad
- 59 Fotos und Smartphone, WhatsApp
- 59 Erste Schritte am Computer
- 59 Internet, E-Mail
- 60 Meine Fotos am PC
- 60 Silver Surfer – sicher online im Alter
- 64 Fotografie, Fotobuch

Sprachen

- 77 Englisch 60+
- 83 Französisch 60+
- 85 Italienisch 60+
- 87 Spanisch 60+

Gesundheit

- 105 Gesundheitswissen
- 106 Feldenkreis
- 107 Eutonie/Qi Gong/TaiJi
- 109 Fasziatraining
- 109 Progressive Muskelentspannung
- 113 Yoga 60+
- 115 Rückenurse
- 121 Zumba®Gold
- 121 Seniorenfitness

VHS im Altenheim

- 33 Baltikum
- 33 Frühjahrskonzert
- 33 Lieder und Texte aus aller Welt

vhs Deutscher Volkshochschul-Verband

vhs to go!

Mobile Kurssuche mit der vhsApp oder www.volkshochschule.de

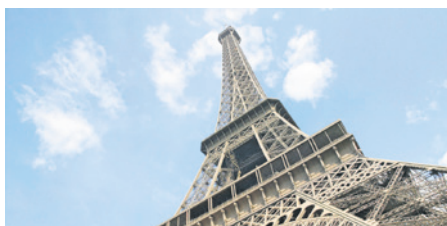
Kostenlos erhältlich in den App-Stores

Available on the App Store | Get it on Google play



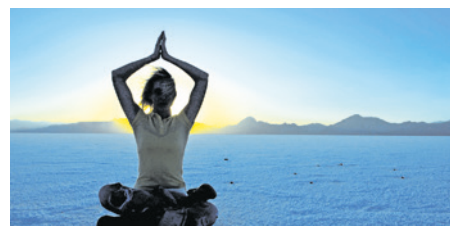
Forum Allgemeinbildung

- 12 Schwerpunktthema China
- 29 Geschichte
- 30 Politik und Gesellschaft
- 32 Hinter den Kulissen
- 32 Heimat
- 33 Länder
- 36 Astronomie
- 36 Energie, Mobilität, Nachhaltigkeit
- 37 Natur
- 38 Philosophie
- 38 Religion
- 39 Kultur Club
- 40 Kunstgeschichte
- 42 Kulturgeschichte
- 43 Literatur
- 45 Theater
- 46 Ballett
- 46 Musik
- 48 Pädagogik
- 48 Unser Gehirn
- 48 Psychologie
- 50 Recht
- 50 Finanzen
- 51 Rat und Tat



Sprachen

- 21 Sprachen für Kinder und Jugendliche
- 68 vhs-sprachenschule
- 70 Deutsch als Fremdsprache, Integrationskurse
- 76 Englisch
- 80 Englisch für den Beruf
- 82 Französisch
- 84 Französisch für den Beruf
- 85 Italienisch
- 87 Spanisch
- 90 Spanisch für den Beruf
- 91 Arabisch
- 91 Chinesisch
- 91 Gebärdensprache
- 91 Griechisch
- 91 Hindi
- 92 Japanisch
- 92 Kroatisch
- 92 Portugiesisch
- 92 Russisch
- 92 Schwedisch
- 92 Türkisch



Gesundheit

- 18 Gesundheit für Kinder und Jugendliche
- 100 Essen und Trinken
- 105 Gesundheitswissen
- 106 Indian Balance®
- 106 Feldenkrais
- 107 Eutonie
- 107 Qi Gong/Taiji Chan
- 108 Entspannung
- 110 Yoga
- 115 Rückenurse
- 115 Information zu den Krankenkassen
- 116 Beckenboden
- 116 Aqua-Fitness
- 117 Fit mit Kind
- 117 Fitness + Kraft
- 117 Pilates
- 118 Information 10er Karte
- 118 Fitness + Ausdauer
- 119 Herren-Gymnastik
- 119 Fahrrad
- 120 Fitness + Tanz
- 121 Seniorenfitness
- 121 Selbstverteidigung



Beruf + EDV

- 25 PC-Kurse für Kinder
- 52 Tageseltern-Qualifizierung
- 53 Bewerbung
- 53 Persönliche und berufliche Kompetenz
- 54 Führung und Zusammenarbeit
- 54 Sekretariat/Schreibtechnik
- 55 Xpert Business Live-Webinare
- 56 Kaufmännische Kurse, Finanzbuchführung
- 56 Lexware, Datev, SAP
- 57 Beratung rund um PC und Smartphone
- 57 Smartphone, Tablet-PC, iPhone, iPad
- 59 EDV-Grundlagen
- 61 Office-Kurse
- 64 Fotografie, Filmen
- 65 Bildbearbeitung
- 65 Layout/Grafik
- 66 Webpublishing
- 67 Programmierung
- 67 Apple Mac



Kreatives Gestalten

- 15 Kreatives Gestalten für Kinder
- 17 Kreatives Gestalten für Jugendliche
- 27 Eltern-Kind-Kurse
- 93 Tag der offenen Tür
- 94 Schrift
- 95 Zeichnen
- 95 Malen
- 96 Fotografie / Filmen
- 96 Textiles Gestalten
- 97 Dekoratives Gestalten
- 98 Schach
- 99 Musik
- 99 Tanz

Wichtig für Ihre Anmeldung

- 3 Geschäftsstelle
- 4 VHS unterwegs
- 5 Kontakt
- 8 Programmübersicht: Einzelveranstaltungen
- 9 Terminkalender
- 122 Geschäftsbedingungen
- 123 Stadtplan

LNWBB 
Landesnetzwerk
Weiterbildungsberatung BW



Besuchen Sie uns im Internet:
www.vhs.leinfeldenechterdingen.de

Januar

Datum	Uhrzeit	Thema	Eintritt*	Seite	Kurs-Nr.
20.01.2020	19.30	Die 10 häufigsten Fehler bei der Testamentsgestaltung		50	192-1717
26.01.2020	16.30	Zentral-Mexiko: Von Mexiko-City bis San Cristobal	Kasse	34	192-1278
29.01.2020	10.00	Computerkurs - Schnuppertermin	frei	57	201-2401
30.01.2020	19.00	Auf den Spuren von Heinrich Schickhardt		41	192-1509

Februar

Datum	Uhrzeit	Thema	Eintritt*	Seite	Kurs-Nr.
02.02.2020	16.30	Das Baltikum: Litauen, Lettland, Estland	Kasse	34	192-1280
03.02.2020	19.30	Besser Vorsorgen – Vorsorgevollmacht und Patientenverfügung		50	192-1718
04.02.2020	19.00	„Was tut der Wind, wenn er nicht weht?“ Erich Kästner und seine Werke		44	192-1551
06.02.2020	19.30	Arthrose	Kasse	105	192-5140
07.02.2020	18.00	Was passiert im Gehirn, wenn du fühlst?		48	192-1680
09.02.2020	16.30	Budapest – Impressionen von der ungarischen Hauptstadt	Kasse	34	192-1282
16.02.2020	15.00	Tag der offenen Tür in Leinfeld, Neuer Markt	frei	93	
16.02.2020	16.30	Südliches Mexiko: Maya-Stätten Yucatans und Tikal	Kasse	34	192-1284
18.02.2020	19.00	Präsident Trump und seine Sicht der Welt		31	201-1146

März

Datum	Uhrzeit	Thema	Eintritt*	Seite	Kurs-Nr.
01.03.2020	16.30	Alpenüberquerung von Mittenwald bis zum Gardasee	Kasse	35	201-1270
02.03.2020	19.00	Die Sonne – Stern unter Sternen		36	201-1360
05.03.2020	18.30	Beethoven – Wegbereiter der Romantik		46	201-1514
05.03.2020	19.00	Westtürkei – zwischen gestern und heute		33	201-1268
08.03.2020	16.30	Reise zu den Ursprüngen chinesischer Hochkultur	Kasse	35	201-1272
09.03.2020	16.00	Risiken erkennen und bezahlbar versichern		51	201-1731
09.03.2020	19.30	Makuladegeneration – der schleichende Sehverlust	Kasse	105	201-5105
10.03.2020	18.30	Energie sparen und Klima schonen im Alltag		36	192-1376
10.03.2020	19.00	Demokratie in Gefahr!?!		31	201-1148
12.03.2020	19.00	Schöne Nutzgärten mit Mischkulturen und Blumen		36	201-1374
15.03.2020	16.30	China gestern – heute – morgen	Kasse	35	201-1274
19.03.2020	18.00	Stress- und Zeitmanagement		49	201-1670
19.03.2020	19.00	Mexiko, ein Schmelztiegel der Kulturen – Abend in spanischer Sprache		87	201-3502
21.03.2020	14.00	Gehirnjogging in der Natur		48	201-1664
22.03.2020	16.30	Schottland – Castles, Munros und Destillieren	Kasse	35	201-1276
23.03.2020	19.30	Wenn der Schmerz zur Krankheit wird	Kasse	105	201-5107
26.03.2020	19.00	Wie die Kunst in den Louvre kam		40	201-1502
27.03.2020	19.00	Blick nach Afrika: Tschad und Kamerun – Abend in französischer Sprache		82	201-3301
29.03.2020	16.30	Chinas Westen und die Alte Seidenstraße	Kasse	35	201-1278
30.03.2020	18.00	Immobilien – Erwerb und Finanzierung		50	201-1720

April

Datum	Uhrzeit	Thema	Eintritt*	Seite	Kurs-Nr.
02.04.2020	19.00	Globale Killer – Gefahren aus dem All?		36	201-1362
20.04.2020	19.00	China auf der Überholspur		31	201-1152
21.04.2020	19.00	Was einen guten Krimi ausmacht: Zur Geschichte des Kriminalromans		45	201-1538
22.04.2020	10.00	Die Schrift in der Kunst des 20. und 21. Jahrhunderts		41	201-1508
27.04.2020	19.30	Die 10 häufigsten Fehler bei der Testamentsgestaltung		50	201-1705
28.04.2020	19.00	Zur traditionellen chinesischen Malerei und Kalligraphie		11	201-1512
30.04.2020	18.30	Ist Moral verpflichtend? Die kantische Ethik		38	201-1410

Mai

Datum	Uhrzeit	Thema	Eintritt*	Seite	Kurs-Nr.
02.05.2020	11.00	Märchenwelt		44	201-1533
04.05.2020	18.00	Das 1x1 der Geldanlage		50	201-1722
05.05.2020	10.30	Dinge, denen man in der Peking Oper begegnet		47	201-1513

Mai Fortsetzung

Datum	Uhrzeit	Thema	Eintritt*	Seite	Kurs-Nr.
05.05.2020	19.30	Besser Vorsorgen – Vorsorgevollmacht und Patientenverfügung		50	201-1710
07.05.2020	18.30	Ist Moral nützlich? Die utilitaristische Ethik		38	201-1411
07.05.2020	19.30	Literaturfrühling: Luis Sellano „Portugiesische Wahrheit“	Kasse	43	201-1550
12.05.2020	10.00	Pressestammtisch: Handelspartner China. Der Riese im Osten – Chance oder Bedrohung?	frei	31	201-1150
14.05.2020	19.00	Kräuter und Gemüse aus Fernost		37	201-1378
26.05.2020	18.30	Rechtsextremismus und islamistischer Djihadismus		31	201-1149

Juni

Datum	Uhrzeit	Thema	Eintritt*	Seite	Kurs-Nr.
25.06.2020	19.00	Traditionelle Chinesische Medizin – TCM		106	201-5115

Juli

Datum	Uhrzeit	Thema	Eintritt*	Seite	Kurs-Nr.
02.07.2020	19.00	Hochsensibilität – Segen oder Fluch?		48	201-1666
14.07.2020	18.30	Judentum – Christentum – Islam: Drei ungleiche Brüder		38	201-1440
16.07.2020	18.30	Humanität und Mitgefühl im alten China – die konfuzianische Ethik		38	201-1412
23.07.2020	18.00	Ich mache mich selbst wieder glücklich – Selfcare vom Feinsten		49	201-1674
24.07.2020	19.00	Voyage à travers l'histoire de la chanson française – Abend in französischer Sprache		82	201-3302

Bitte beachten Sie: **Zu allen Veranstaltungen ist eine Anmeldung in der Geschäftsstelle der VHS erforderlich.**

Ausnahmen sind folgendermaßen gekennzeichnete Veranstaltungen:

Kasse: Hier kann die Gebühr an der Abendkasse/Tageskasse in bar bezahlt werden. **frei:** Die Veranstaltung ist gebührenfrei.

Terminkalender Frühjahr/Sommer

■ unterrichtsfreie Tage

LE ■ bewegliche Ferientage in LE

2020

Januar	Februar	März	April	Mai	Juni	Juli
1 Mi Neujahr	1 Sa	1 So	1 Mi	1 Fr Tag der Arbeit	1 Mo Pfingstmontag	1 Mi
2 Do	2 So	2 Mo	2 Do	2 Sa	2 Di Pfingstferien	2 Do
3 Fr	3 Mo	3 Di	3 Fr	3 So	3 Mi Pfingstferien	3 Fr
4 Sa	4 Di	4 Mi	4 Sa	4 Mo	4 Do Pfingstferien	4 Sa
5 So	5 Mi	5 Do	5 So	5 Di	5 Fr Pfingstferien	5 So
6 Mo Heilige 3 Könige	6 Do	6 Fr	6 Mo Osterferien	6 Mi	6 Sa	6 Mo
7 Di	7 Fr	7 Sa	7 Di Osterferien	7 Do	7 So	7 Di
8 Mi	8 Sa	8 So	8 Mi Osterferien	8 Fr	8 Mo Pfingstferien	8 Mi
9 Do	9 So	9 Mo	9 Do Osterferien	9 Sa	9 Di Pfingstferien	9 Do
10 Fr	10 Mo	10 Di	10 Fr Karfreitag	10 So	10 Mi Pfingstferien	10 Fr
11 Sa	11 Di	11 Mi	11 Sa	11 Mo	11 Do Fronleichnam	11 Sa
12 So	12 Mi	12 Do	12 So Ostersonntag	12 Di	12 Fr Pfingstferien	12 So
13 Mo	13 Do	13 Fr	13 Mo Ostermontag	13 Mi	13 Sa	13 Mo
14 Di	14 Fr	14 Sa	14 Di Osterferien	14 Do	14 So	14 Di
15 Mi	15 Sa	15 So	15 Mi Osterferien	15 Fr	15 Mo	15 Mi
16 Do	16 So	16 Mo	16 Do Osterferien	16 Sa	16 Di	16 Do
17 Fr	17 Mo Semesterbeginn	17 Di	17 Fr Osterferien	17 So	17 Mi	17 Fr
18 Sa	18 Di	18 Mi	18 Sa	18 Mo	18 Do	18 Sa
19 So	19 Mi	19 Do	19 So	19 Di	19 Fr	19 So
20 Mo	20 Do	20 Fr	20 Mo	20 Mi	20 Sa	20 Mo
21 Di	21 Fr	21 Sa	21 Di	21 Do Christi Himmelfahrt	21 So	21 Di
22 Mi	22 Sa	22 So	22 Mi	22 Fr LE	22 Mo	22 Mi
23 Do	23 So	23 Mo	23 Do	23 Sa	23 Di	23 Do
24 Fr	24 Mo LE Rosenmontag	24 Di	24 Fr	24 So	24 Mi	24 Fr
25 Sa	25 Di LE Fastnacht	25 Mi	25 Sa	25 Mo	25 Do	25 Sa
26 So	26 Mi LE Aschermittwoch	26 Do	26 So	26 Di	26 Fr	26 So
27 Mo	27 Do LE	27 Fr	27 Mo	27 Mi	27 Sa	27 Mo
28 Di	28 Fr LE	28 Sa	28 Di	28 Do	28 So	28 Di
29 Mi	29 Sa	29 So	29 Mi	29 Fr	29 Mo	29 Mi
30 Do		30 Mo	30 Do	30 Sa	30 Di	30 Do Sommerferien
31 Fr		31 Di		31 So Pfingstsonntag		31 Fr Sommerferien

Made in China

Vielleicht denken Sie nun an das Etikett in Textilien oder an billige Imitate. Jedoch ist China das Ursprungsland großer Philosophen, einer traditionellen Medizin, angesehener Entspannungsmethoden, modernster Technologien, großartiger Bauwerke und einer beliebten Esskultur. All dies entstand in China – entdecken Sie mit der Volkshochschule die Vielfalt dieses gegensätzlichen Landes.

Politik und Wirtschaft

Handelspartner China: Der Riese im Osten – Chance oder Bedrohung?

Pressestammtisch mit Christian Gottschalk, Stuttgarter Zeitung
In Zusammenarbeit mit dem StadtseNIorenrat LE und der Filder-Zeitung

Chinas Wirtschaft wächst unaufhörlich, wenn auch derzeit etwas langsamer. Als Export-Nation ist die Volksrepublik längst ein harter Wettbewerber der westlichen Länder. Als Import-Nation ist das Land ein riesiger Markt. In der Weltwirtschaft ist China ein Global Player – stark, selbstbewusst und manchmal skrupellos. Wie sollen die Industrienationen mit der (Wirtschafts-) Macht im Osten umgehen?

201-1150

Di, 12.5.2020, 10 Uhr
Echterdingen, Zehntscheuer, Maiergasse 8, Bürgersaal
gebührenfrei

China auf der Überholspur – Wird Deutschland abgehängt?

Vortrag: Chantal Köngeter

Sozialkreditsystem, China 2025 und die neue Seidenstraße (One belt, one road 一帶一路) sind Themen, die auch in den deutschen Medien immer öfter aufgegriffen werden.

Doch wie genau stellt sich das Land der Mitte hiermit für die Zukunft auf? Wie geht die chinesische Regierung und Wirtschaft mit der Digitalisierung und den Zukunftsbranchen um? Inwieweit kann Deutschland bei dieser rasanten Entwicklung in verschiedenen Bereichen noch mithalten?

Im Vortrag werden Impulse zu diesen Themen gegeben und direkte Eindrücke aus China vermittelt, die in der Runde diskutiert werden können.

201-1152

Mo, 20.4.2020, 19–20.30 Uhr
Leinfelden, VHS am Neuen Markt, Raum 1
€ 10



Fotos: Philipp Salveter

Ethik

Humanität und Mitgefühl im alten China – die konfuzianische Ethik

Seminar mit Benedikt Rittweiler

Seit Jahrhunderten bestimmt der Konfuzianismus das geistige Leben Chinas. Der Gründer dieser Tradition wird auch der „chinesische Sokrates“ genannt. Tatsächlich teilen Konfuzius und Sokrates einige bemerkenswerte Besonderheiten: Sie lebten in sehr gefährlichen, unruhigen Zeiten, sie haben uns nichts Schriftliches hinterlassen und stehen dennoch am Anfang einer sehr langen Tradition des Nachdenkens über die großen Menschheitsfragen in ihren jeweiligen Kulturkreisen. Was verbindet, was trennt das konfuzianische Denken und die abendländische Tradition der Philosophie, die von Denkern wie Sokrates im antiken Griechenland begründet wurde?

201-1412 Der Lange Abend

Do, 16.7.2020, 18.30–21 Uhr
Leinfelden, VHS am Neuen Markt, Atelier
€ 16 (inkl. Getränke)

Land und Leute

Fit für China – Was Sie schon immer über China wissen wollten

Chantal Köngeter

Das Reich der Mitte sorgte schon immer für Faszination, Verwunderung und vielleicht auch Unverständnis aus westlicher Sicht. Unlängst macht China in den deutschen Medien Schlagzeilen mit Themen wie der Initiative der Neuen Seiden-

straße, dem Sozialkreditsystem und den Aufständen in Hong Kong.

Was sind die Hintergründe für diese Phänomene? Wo liegen die kulturellen Wurzeln der chinesischen Gesellschaft? Wie ist das historische und aktuelle Selbstverständnis der rasant aufsteigenden Weltmacht?

Der eintägige Workshop vermittelt Einblicke in die Politik, Wirtschaft und Kultur Chinas. Wir besprechen Kommunikationsmuster und Kulturstandards sowie praktische Tipps zum Verhalten im Land.

Themen:

- Historische und wirtschaftliche Entwicklung
- Leben und Kultur in China heute
- Chinesische Sprache und Schrift
- Kommunikationsverhalten
- Tipps & Tabus

201-1154

Sa, 23.5.2020, 9.30–15 Uhr
Leinfelden, VHS am Neuen Markt, Atelier
€ 32

Reise zu den Ursprüngen chinesischer Hochkultur

Bildervortrag: Achim Klagge

Eine märchenhafte und kontrastreiche Reise führt durch Chinas Norden von Beijing nach Shanghai auf den Spuren einer der ältesten Kulturen der Welt.

Erleben Sie große moderne Städte, Orte mit mittelalterlichem Stadtkern, kaiserliche Paläste, schöne Gärten, heilige Berge mit Klosteranlagen, ein „Hängendes Kloster“, buddhistische Grotten, Pagoden und Ahnentempel und die Terrakottaarmee in Xian.

201-1272 VHS am Sonntag

So, 8.3.2020, 16.30 Uhr
Echterdingen, VHS am Schafrain, Schafrain 2, Saal
Tageskasse: € 8/€ 6/vhs 3 card

China gestern – heute – morgen

Bilderreise: Philipp Salveter

Ein persönlicher Erfahrungsbericht aus 16 Jahren studieren, leben und arbeiten in China.

In einer Bilderreise führt Philipp Salveter durch die rasante Entwicklung Chinas der letzten Jahrzehnte. Von Xian über die Städte im Norden mit Harbin und Changchun bis nach Suzhou und Shanghai. Erleben Sie Einblicke in ein faszinierendes Land im Wandel der Zeit und lassen Sie sich anhand beeindruckender Bilder mitnehmen in das tägliche Leben und die Kultur sowie die imposante Geschichte Chinas vom Entwicklungsland zum High-Tech-Vorreiter.

201-1274 VHS am Sonntag

So, 15.3.2020, 16.30 Uhr
Echterdingen, VHS am Schafrain, Schafrain 2, Saal
Tageskasse: € 8/€ 6/vhs 3 card

Chinas Westen und die Alte Seidenstraße

Reisebericht: Johannes Merz

Zwei Stunden astronomischer Zeitunterschied zu Peking, jede Menge Sand und Steine, versteckte Kulturdenkmale auf der südlichen und nördlichen Seidenstraße, einmal um die Wüste Taklamakan herum und hinein.

Wüste Taklamakan – gibt es dort nichts als Sand? Haben Marco Polo oder Sven Hedin die Reisen nur wegen klangvoller Namen unternommen? Gibt es den Sonntagsmarkt in Kashgar noch? Jade – teurer als Gold?

Reiseerfahrungen mit vielen persönlichen Erlebnissen und Bildern aus dem sich rasch ändernden Land, erworben auf Geschäfts- und Privatreisen über viele Jahre.

201-1278 VHS am Sonntag

So, 29.3.2020, 16.30 Uhr
Echterdingen, VHS am Schafrain, Schafrain 2, Saal
Tageskasse: € 8/€ 6/vhs 3 card

Kunst und Kultur

Herbstlich helles Leuchten überm See – zur traditionellen chinesischen Malerei und Kalligrafie

Vortrag von Elena Konson

Traditionelle chinesische Malerei unterscheidet sich von der europäischen Malerei praktisch in allem: von den Materialien über die Technik bis zu den Instrumenten. Während der Europäer zunächst bewundert und dann zu verstehen versucht, ist für die chinesische Malerei gerade das Umgekehrte richtig – zunächst „lesen und verstehen“ und dann bewundern.

Traditionelle chinesische Malerei wurzelt in der Zeit vom IV bis VII Jahrhundert n. Chr. So liegen ihr alte Symbole, Allegorien und Traditionen zugrunde und man muss mit diesen Inhalten ver-

traut sein, um sie zu verstehen. Das Ziel der Veranstaltung ist, über verschiedenartige Bilder einen Zugang zur traditionellen chinesischen Malerei zu ermöglichen.

201-1512

Di, 28.4.2020, 19–21 Uhr
Leinfelden, VHS am Neuen Markt, Raum 1
€ 13

China in Freiberg?

Führung durch den Chinagarten und die Kunstausstellung des Ming Chinacenters in Freiberg am Neckar mit Ming Ze Schaumann

Chinesische Gärten sind Welten im kleinen Maßstab: Steinschichtungen stellen Gebirge dar, Teiche entsprechen den Meeren, Gartenpflanzen der natürlichen Vegetation. Im Garten soll das Wesen der Welt erfahrbar werden, der zyklische Ablauf im Kosmos, das Aufgehen und Vergehen, Frühling und Herbst und die Welt mit ihren vielfältigen Gegensätzen. Das Ming Chinacenter in Freiberg ist umgeben von einem schönen chinesischen Garten, den Sie während der Führung durchschreiten.

In den Bereichen Kunst und Design sehen Sie eine Auswahl der im Chinacenter ausgestellten Werke des Künstlers und Designers Ming, in denen Tradition auf Moderne trifft. Im Anschluss ist eine kleine Teevorstellung (keine klassische Teezeremonie) geplant.

201-1525

So, 17.5.2020, 11–12 Uhr
Treffpunkt: Freiberg/Neckar, Ming Chinacenter, Mühlstr. 100
€ 10 (Keine Ermäßigung, nach dem 23.4.2020 ist kein Rücktritt mehr möglich)

Am Tag der offenen Tür:

Chinesische Kalligrafie

Hui-Ling Brandl-Kuo

Wie sagt man „herzlich willkommen!“ auf Chinesisch? Wie schreibt man es? Hier können Sie lernen, wie man einen kurzen Satz, Ausdruck oder ein Wort auf Chinesisch schreibt. Fragen Sie und üben Sie!

201-4224

So, 16.2.2020, 14.30–18 Uhr
Leinfelden, VHS am Neuen Markt, Raum 1
gebührenfrei

„Chinesische Tuschemalerei“ – Bambus

Workshop
Monika Hoffer

Die Ruhe ausstrahlende chinesische Tuschemalerei und Kalligrafie beruht auf der Zurückhaltung, der Beschränkung auf das Wesentliche und der Verschmelzung mit dem leeren Raum. Es steht nicht so sehr ein „nützlicher Zweck“ im Vordergrund, sondern die Übung dient vor allem der Sammlung in der Stille und der Selbstentfaltung. Das Ziel ist also nicht das zu entstehende Bild, sondern der Weg dahin. Zielsetzung dieses Einführungs-Workshops ist es, Sie mit den „4 Schätzen des Studierzimmers“ (chinesischer Pinsel, Reis- oder Maulbeerbaumpapier, Reibestein und Reibetusch) vertraut zu machen und Sie in die Kunst der chinesischen Malerei mit ihren monochromen Tönen einzuführen.

Es wird die prägnante und nuancenreiche „lineare“ Pinselführung gelehrt. Es geht darum in jedem Pinselstrich ganz „da“ zu sein.

Bitte mitbringen: weißer Filz (oder Molton oder altes Leinentuch), mind. 60x80 cm, weißer flacher Teller, Küchenkrepp, 2 Wassergläser (Gurken-gläser o. ä.), Papierbescherer, Verpflegung



Foto: Monika Hoffer

„4 Schätze“ werden von der Kursleiterin gestellt (Materialkosten: € 10). Wenn Material vorhanden, bitte mitbringen

201-4223

Sa, 16.5.2020, 10–17 Uhr
Leinfelden, VHS am Neuen Markt, Raum 3
€ 58 (inkl. 10 € Materialkosten)

Fünfzehn Kupfersaiten, weiße Schlange, eine leere Stadt, die Falle für ein Einhorn und andere Dinge, denen man in der Peking Oper begegnet

Vortrag von Elena Konson

Die Peking Oper ist ein kostbares Meisterwerk der chinesischen Kultur. Diese traditionelle Kunst der Tianxia – wie China von den Einheimischen genannt wird und was etwa als „alles, was unter dem Himmel ist“ übersetzt werden kann – wurde 2010 in die Repräsentative Liste des immateriellen Kulturerbes der Menschheit der UNESCO aufgenommen. Im Vortrag wird mithilfe von zahlreichen Videoausschnitten und Bildern von der Geschichte der Peking Oper erzählt, sowie von ihren Figuren, Masken, Musik und anderen Dingen, die man über die Peking Oper wissen sollte.

201-1513

Di, 5.5.2020, 10.30–12.30 Uhr
Leinfelden, VHS am Neuen Markt, Atelier
€ 13

Die chinesische Sprache

Chinesisch A1

Für Anfänger/-innen ohne Vorkenntnisse
Kleingruppe mit 6–10 Teilnehmer/-innen
Hui-Ling Brandl-Kuo

Passend zum Schwerpunktthema China bieten wir Ihnen einen Sprachkurs an: Sie lernen die ersten Sätze auf Chinesisch zu sagen und parallel die Schriftzeichen. Trauen Sie sich!

Lehrwerk: Chinesisch 1, ab Lektion 1. Lehrbuch ISBN 978-3-941284-00-5, Übungsbuch ISBN 978-3-941284-01-2 und Lehrbuch der chinesischen Schriftzeichen, ISBN 978-3-941284-02-9

201-3615

Mi, ab 19.2.2020, 19.45–21.15 Uhr, 12 mal
Echterdingen, VHS am Schafrain, Schafrain 2,
Seminarraum 1 (Obergeschoss)
€ 120

Chinesisch A1

Für Anfänger/-innen mit geringen Vorkenntnissen
Kleingruppe mit 5–10 Teilnehmer/-innen
Hui-Ling Brandl-Kuo

Die ersten Worte und chinesischen Zeichen haben Sie gelernt. Nun geht es weiter, wir setzen den Kurs vom Februar fort.

Lehrwerk: Chinesisch 1, ca. ab Lektion 4. Lehrbuch ISBN 978-3-941284-00-5, Übungsbuch ISBN 978-3-941284-01-2 und Lehrbuch der chinesischen Schriftzeichen, ISBN 978-3-941284-02-9

201-3616

Mi, ab 17.6.2020, 19.45–21.15 Uhr, 7 mal
Echterdingen, VHS am Schafrain, Schafrain 2,
Seminarraum 1 (Obergeschoss)
€ 84

Chinesisch Pfingstferienkurs

Für Kinder der 2. bis 4. Klasse
Hui-Ling Brandl-Kuo

Ni Hao! (Hallo!) An drei Tagen wollen wir leicht und spielerisch China kennen lernen und ein bisschen Chinesisch lernen. Wir singen, spielen und basteln gemeinsam. Ihr lernt einfache Sätze und Wörter auf Chinesisch und könnt auch ein paar einfache Wörter schreiben!

Jeden Tag machen wir von 12–12.30 Uhr eine gemeinsame Mittagspause mit dem mitgebrachten Vesper.

Bitte mitbringen: Bunt-/Filzstifte, Bleistift, Spitzer und Radiergummi, Schnellhefter (DIN A4) Schere, Klebestift, Vesper und Getränk.

201-3614

Mo, 8.6. bis Mi, 10.6.2020,
jeweils von 8–12.30 Uhr
Leinfelden, VHS am Neuen Markt, Atelier
€ 86 (inkl. 1 € Materialkosten, bereits ermäßigte Gebühr)

Essen und Trinken

Kräuter und Gemüse aus Fernost

Agnes Pahler

Von Edamane bis Jiaogulan – seit Jahrtausenden in China kultivierte Nutzpflanzen finden Eingang in mitteleuropäische Küchen. Auf Reisen haben viele Menschen die fernöstliche Küche schätzen gelernt und wollen die Gerichte möglichst geschmacksidentisch nachkochen. Im Zuge finden sich im Sortiment der Gartenmärkte immer mehr exotische Gemüsearten, Würz- und Teekräuter, die sich für die Kultur in unseren Gärten eignen. Etliche lassen sich auf der Fensterbank beernten. Geeignete Sorten von grünen Sojabohnen (Edamane) reifen auch bei uns, das chinesische Kraut der Unsterblichkeit (Jiaogulan) liefert ganzjährig Blätter für Tee.

201-1378

Do, 14.5.2020, 19–20.30 Uhr
Leinfelden, VHS am Neuen Markt, Raum 1
€ 15

Teeseminar – mit chinesischer Teezeremonie und Teeverkostung

Aimin Wagner-Zhao



Foto: Aimin Wagner-Zhao

Machen Sie einen Ausflug ins erste Stuttgarter Teehaus „Tai-Chi Teehaus“ und tauchen Sie in schönem Ambiente in die geheimnisvolle Welt des Tees ein. Mit der Verkostung von 3–4 verschiedenen Tees erleben Sie die Geschmacksvielfalt des Tees. Geistige Entspannung und harmonische Begegnung aller Teeliebhaber wirken dabei ebenso wohltuend und gesundheitsfördernd, wie Duft und Aroma.

Sie erfahren von der Teemeisterin Aimin Wagner-Zhao viel Wissenswertes und Interessantes über Tee: die Geschichte, Qualitätskriterien sowie ihre gesundheitsfördernde Wirkung. Die gekonnte Teezubereitung steht selbstverständlich im Mittelpunkt.

201-5005

So, 10.5.2020, 14–17 Uhr
Stuttgart, Tai Chi Teehaus, Schwabstr. 18
€ 22,50 (inkl. 2,50 € Lebensmittelkosten, keine Ermäßigung möglich)

Chinesische Lieblingsrezepte aus dem Wok

Annette Würker-Chong

Wir kochen bekannte, leckere Gerichte, ohne Glutamat, aus dem Wok und lernen die spezielle Technik des Pfannenrührens und Schneidens kennen.

1. Abend: Frühlingsrollen mit Dip, Buntes Regenbogen-Wokgericht mit Cashews und Duftreis, frittierte Früchte

2. Abend: sauer-scharfe Pekingsuppe, gebratene Nudeln „de Luxe“, süß-saure Fleischbällchen mit Gemüse

Bitte mitbringen: Falls vorhanden Wok, scharfes Messer, Schüsseln für Reste, Getränk, Geschirrtuch

inkl. Aperitif und Knabberie

201-5069

Di, ab 21.4.2020, 18.30–22.30 Uhr, 2 mal
Stetten, Lindachschule, Jahnstr. 60, Küche (separater Eingang, von der Jahnstraße aus 1. Türe)
€ 78 (inkl. 24 € Lebensmittelkosten)

Traditionelle Chinesische Medizin – TCM

Patricia Heck-Pomorin

Was bietet die TCM für uns moderne Menschen im Westen?

Im Vordergrund steht das Befinden des Patienten und nicht der Befund.

Was das praktisch heißt und welche Möglichkeiten der Arzt zur Diagnosefindung und Therapieauswahl hat, wird im Vortrag beleuchtet. Die vier therapeutischen Säulen werden anhand von Beispielen aus der Praxis beleuchtet: Arzneirezepturen, Akupunktur, Qi Gong und Ernährungsberatung. Patricia Heck-Pomorin, Ärztin und Qi Gong-Lehrerin, ist seit über 30 Jahren in der TCM tätig.

201-5115

Do, 25.6.2020, 19–21 Uhr

Leinfelden, VHS am Neuen Markt, Raum 1
€ 16

Qi Gong Yangsheng

Siegbert Allgaier

Qi Gong Yangsheng ist hervorragend dafür geeignet, mit sich, den Mitmenschen und der Natur zurechtzukommen. Innerhalb der jahrtausendealten Chinesischen Kultur ist eine Vielzahl von Übungen entstanden, die den ganzen Menschen berühren – Körper – Seele – Geist – zeitgemäße Prophylaxe, Lebenspflege, Unterstützung im Alltag am Arbeitsplatz!

201-5470 Anfänger/-innen

Mo, ab 17.2.2020, 17.15–18.15 Uhr, 15 mal
Leinfelden, VHS am Neuen Markt, Gesundheitsraum
€ 83

201-5471 Fortgeschrittene

Mo, ab 17.2.2020, 18.15–19.15 Uhr, 15 mal
Leinfelden, VHS am Neuen Markt, Gesundheitsraum
€ 83

Qi Gong für Anfänger/-innen

Anne-Kristin Gräf

Die Lebenskraft (Qi) wird durch achtsames Üben (gong) bewahrt und genährt, das Leben wird gepflegt (Yangsheng).

Das Üben mit der Lebenskraft Qi, die in unserem Körper fließt, weckt geistige und kreative Fähigkeiten und hilft uns, zur Ruhe zu kommen. Der Gedankenfluss wird gebändigt durch das Üben mit der Vorstellungskraft. Bilder aus der Natur füllen die einzelnen Übungsformen und bündeln unsere Gedanken auf wohlthuende Weise. Auch Sitzen in Stille ist Teil dieses Übungsweges. Ruhe und Bewegung ergänzen sich. Die Übungen kennen keine Altersbegrenzung und lassen sich gut den individuellen Bedingungen anpassen.

191-5472

Mo, ab 23.3.2020, 20–21 Uhr, 10 mal
Musberg, Eichbergschule, VHS-Raum
€ 56

Kranich Qigong

Günter Eichmann

Kranich Qigong ist eine auf Jahrhunderte alte Übungen aufbauende Bewegungsfolge, die zugleich ruhig, langsam, dynamisch und kraftvoll ist. Die Lebensenergie Qi wird gestärkt und der Energiefluss im Körper verbessert. Dies führt zu Stärkung, Entspannung, Leichtigkeit und Klarheit. Koordination und Gleichgewicht werden verbessert.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung und leichte, rutschfeste Schuhe oder Socken

201-5475 Schnupperworkshop

Di, 4.2.2020, 13.30–14.30 Uhr
Echterdingen, VHS am Schafrain, Schafrain 2, Saal
€ 10

201-5476 Anfänger/-innen

Di, ab 18.2.2020, 13.30–14.30 Uhr, 6 mal
Echterdingen, VHS am Schafrain, Schafrain 2, Saal
€ 33

201-5477 Anfänger/-innen

Di, ab 21.4.2020, 13.30–14.30 Uhr, 6 mal
Echterdingen, VHS am Schafrain, Schafrain 2, Saal
€ 33

Hui Chun Gong

die Verjüngungsübungen der chinesischen Kaiser
Petra Herrmann

Hui Chun Gong bedeutet „Übung zur Rückkehr des Frühlings“ und gehört zur chinesischen Bewegungs- und Atemtherapie, dem Qi Gong. Die Übungen aktivieren den Energiefluss, schenken Ruhe und Gelassenheit, kurbeln das hormonelle System und den Stoffwechsel an und fördern die Verjüngung und Gesunderhaltung.

Bitte mitbringen: bequeme Sportkleidung, Turnschuhe, Handtuch und Getränk

201-5478

Fr, ab 21.2.2020, 9–10 Uhr, 8 mal
(kein Kurs am 20.3.2020)
Stetten, VHS in der OASE, Weidacher Steige 31
(hinter der Feuerwehr), VHS-Raum 1
€ 44

Taiji Chan

Günter Eichmann

Taiji Chan ist eine Bewegungskunst mit hoher, nach innen gerichteter Aufmerksamkeit. Langsame, fließende Bewegungsfolgen aktivieren die Lebensenergie Qi, führen zu mehr Ausgeglichenheit und wirken positiv auf das körperliche und seelische Wohlbefinden.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung und leichte, rutschfeste Schuhe oder Socken

201-5480 Schnupperworkshop

Di, 4.2.2020, 14.30–16 Uhr
Echterdingen, VHS am Schafrain, Schafrain 2, Saal
€ 13

201-5481 Anfänger/-innen

Di, ab 18.2.2020, 14.30–16 Uhr, 6 mal
Echterdingen, VHS am Schafrain, Schafrain 2, Saal
€ 50

201-5482 Anfänger/-innen

Di, ab 21.4.2020, 14.30–16 Uhr, 6 mal
Echterdingen, VHS am Schafrain, Schafrain 2, Saal
€ 50

201-5484 Anfänger/-innen

Di, ab 18.2.2020, 20–21.30 Uhr, 15 mal
Stetten, Gudrun-Mebs-Kinderhaus, VHS-Raum,
Weidacher Steige 31 (Eingang Pestalozzistr. über
Pausenhof)
€ 125

201-5485 Mittelstufe

Di, ab 18.2.2020, 18.25–19.55 Uhr, 15 mal
Stetten, Gudrun-Mebs-Kinderhaus, VHS-Raum,
Weidacher Steige 31 (Eingang Pestalozzistr. über
Pausenhof)
€ 125

Die inneren Kampfkünste Chinas

内拳家

Chantal Köngeter

Viele asiatische Kampfsportarten üben durch das hohe nötige Maß an Präzision, Körperbeherrschung und Agilität eine große Anziehungskraft aus. Während es bei den „äußeren“ Kampfkunstarten vor allem um die körperlichen Seiten wie Kraft, Körperverständnis und Schnelligkeit geht, beschäftigen sich die Übenden der inneren Kampfkünste stärker mit mentalen und „energetischen“ Aspekten – dem „Qi-Fluss“.

Taiji Quan 太极拳 ist der bekannteste Vertreter der inneren Kampfkünste, aber auch Bagua Zhang 八卦掌 und Xingyiquan 形意拳 gehören dazu. Wir lernen die grundlegenden Prinzipien der Kampfkünste kennen und probieren gemeinsam etwas Bagua Zhang und Qigong aus. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

Bitte Getränk, bequeme Sportkleidung und Sport-
schuhe mit flacher Sohle mitbringen.

201-5490

Sa, 25.4.2020, 10–13 Uhr
Leinfelden, VHS am Neuen Markt, Gesundheitsraum
€ 22

TriloChi®

Kombination aus ChiFlowMotion®, PowerChi® und
ChiYoga
Petra Herrmann

TriloChi basiert auf der Traditionellen Chinesischen Medizin und ist eine Synthese aus fernöstlichen Disziplinen und westlichen Trainingsmethoden. Näheres siehe Seite 110.

Bitte mitbringen: bequeme Sportkleidung, Turn-
schuhe, Handtuch und Getränk

201-5595

Fr, ab 21.2.2020, 10.15–11.15 Uhr, 8 mal
Stetten, VHS in der OASE, Weidacher Steige 31
(hinter der Feuerwehr), VHS-Raum 1
€ 52

Angebote für Kinder, Jugendliche, Eltern und die ganze Familie

Ein Schwerpunkt des VHS-Programmangebots liegt in der Familienbildung. Diese umfasst alle Altersgruppen von den Kleinsten, den Babys über die Kindergartenkinder bis zu den Jugendlichen. Außerdem sind von großer Bedeutung die Unterstützung der Eltern in allen Erziehungsfragen und ihre Fortbildung in aktuellen entwicklungspsychologischen und pädagogischen Erkenntnissen.

Unter der Rubrik „Forum Familie“ sind auf den folgenden Seiten alle Veranstaltungen für Kinder, Jugendliche, Eltern und auch Eltern-Kind-Kurse aufgeführt.



Geschichte für Kinder

Der Untergang Trojas

Für Kinder der Klassen 1 und 2
Dr. Ariane Kiel-Freytag

Die schöne Helena, Frau des griechischen Königs Menelaos, wurde von Paris, dem Sohn des Trojanerkönigs Priamos, in das sagenumwobene Troja entführt. Doch die Griechen wollen Helena zurückholen und segeln gen Osten – Richtung Troja. Als es ihnen auch nach zehnjähriger Belagerung nicht gelingt, die Stadt einzunehmen, empfiehlt Kalchas, der griechische Seher, den Krieg nicht durch Kraft zu gewinnen, sondern durch eine List. So kommt dem klugen Odysseus eine Idee ...

Wir wollen uns diese spannende Geschichte näher anschauen und uns natürlich auch mit den Helden, die vor Troja kämpften und fielen, beschäftigen. Dadurch soll ein Einstieg in die Welt der griechischen Sagen geboten werden.

201-1102

Fr, 13.3.2020, 14–15.30 Uhr
Leinfelden, VHS am Neuen Markt, Atelier
€ 7 (bereits ermäßigte Gebühr)

Technik für Kinder

Das blinkende Muttertagsherz (LED)

Für Kinder 8–12 Jahre
Gudrun Hawle-Wilging

Muttertag steht vor der Tür!

Ein kleines, nach deinen eigenen Entwürfen selbst gestaltetes leuchtendes und blinkendes Muttertagsherz bauen – aus Kupferlackdraht, LED-Lämpchen und anderen Materialien – kannst du deiner Fantasie freien Lauf lassen, deine eigenen kreativen Ideen in einem wunderschönen technischen Objekt verwirklichen.

Nebenbei erfahren wir Wissenswertes über den einfachen Stromkreis, optische Signale, üben uns

in handwerklichem Geschick und Kreativität: Technik, Kunst und Poesie.

Bitte mitbringen: Mäppchen, Schere, Holzleim (falls vorhanden), Vesper und Getränk

201-1328

Sa, 25.4.2020, 9–13 Uhr
Leinfelden, VHS am Neuen Markt, Raum 2
€ 23 (inkl. 7 € Materialkosten, bereits ermäßigte Gebühr)

„Squishy circuits“ – Stromkreise aus Zauberknete

Für Kinder ab 6 Jahren
Dr. Ing. Dr.-Ing. Eva Fenrich

In diesem Kurs erforschen wir die Welt der Stromkreise. Was leitet Strom? Wie muss eine Schaltung aussehen, damit Lampen leuchten? Als Schaltkreis-Designer experimentieren wir mit magischer Knetmasse.

Leinfelden, VHS am Neuen Markt, Raum 2
€ 23 (inkl. 5 € Materialkosten bereits ermäßigte Gebühr)

192-1333

Fr, 31.1.2020, 15.30–18.30 Uhr

201-1330

Fr, 15.5.2020, 15.30–18.30 Uhr

Naturwissenschaft für Kinder

ScienceLab Forscherkurs – Spannende Experimente rund um „Wetter und Klima“

Für Kinder von 5–8 Jahren
Shengli Zeng

Woher kommt das Wasser auf der Erde? Wie zeigen die Wolken das Wetter an? Wie kann man vorher-sagen, ob es regnen wird? Wie funktioniert der Wasserkreislauf der Erde? Diese Fragen und mehr beantworten wir mit interessanten Experimenten und erfahren, welche Auswirkungen Regen und

Allgemeines zu ScienceLab Forscherkursen

Im Mittelpunkt des ScienceLab Curriculums, dem „Lehrplan“, steht das Kind mit seinen Fragen und seiner Lebenswelt. Wir beantworten Fragen weniger mit Worten als vielmehr mit einem Weg, auf dem Kinder ihre eigenen Antworten entdecken lernen. Gearbeitet wird dabei wie in der „Großen Wissenschaft“ ausgehend von der Frage über die Hypothese und das Experiment bis hin zum Fazit – nur eben kindgerecht. Ausgebildete ScienceLab-KursleiterInnen betreuen die naturwissenschaftlichen Kurse für Kinder.

Unsere Welt überrascht uns immer wieder mit den Dingen, die um uns herum passieren. Wir wollen diesen Überraschungen auf den Grund gehen und herausfinden, wie sie geschehen.

Wind auf die Erde haben und bauen einen Regener-melder.

Bitte mitbringen: Vesper und Getränk

201-1335

Sa, 9.5.2020, 10–11.30 Uhr
Leinfelden, VHS am Neuen Markt, Raum 2
€ 22 (inkl. 5 € Materialkosten, bereits ermäßigte Gebühr)

ScienceLab Forscherkurs – Spannende Experimente rund um das Thema „Mathematik“

Für Kinder von 7–9 Jahren
Shengli Zeng

Heute geht es nicht um das kleine Einmaleins, sondern vielmehr um Fragen, wie oft ich eine Zeitung falten muss, um damit bis zum Mond zu reisen – oder warum der große Mathematiker Archimedes eines Tages nackt auf die Straße lief und laut „heureka“ rief!

Wir machen aus einem Kreis eine Kugel und durchstößern den Alltag nach mathematischen Aspekten. Wir finden viele Gegebenheiten, bei denen wir gar keine Mathematik vermutet hätten!

Hier erfahren die Kinder, dass Mathematik mehr ist als einfach nur Zahlen.

Bitte mitbringen: Vesper und Getränk

201-1336

Sa, 9.5.2020, 13.30–15 Uhr
Leinfelden, VHS am Neuen Markt, Raum 2
€ 22 (inkl. 5 € Materialkosten, bereits ermäßigte Gebühr)

Die Sonne – der Gigant am Himmel

Bauen einer Solarwindmühle
Für Kinder 8–12 Jahre
Gudrun Hawle-Willging

Wasser, Wind und Sonne sind wichtige umwelt- und klimaschonende Energiequellen.

Sie Sonne, ein gigantischer Stern, das Zentrum unseres Sonnensystems, in vielen Kulturen als Göttin verehrt, liefert uns Wärme, Licht, Energie und Leben.

Woraus besteht die Sonne? Wie erreicht ihre Energie unsere Erde? Wie wird Sonnenenergie umgesetzt? Wie wird aus Sonne Strom?

Wir als kleine Solarforscher werden der Sache auf den Grund gehen und unsere eigene kleine Solarwindmühle bauen und gestalten und dürfen sagen: „Geh mir aus der Sonne!“ (Diogenes)

Bitte mitbringen: Mäppchen, Schere, Holzleim (falls vorhanden), Vesper und Getränk

201-1332

Sa, 13.6.2020, 9–12.30 Uhr
Leinfelden, VHS am Neuen Markt, Raum 2
€ 26 (inkl. 12 € Materialkosten, bereits ermäßigte Gebühr)

Detektive im Labor

Für Kinder ab 6 Jahren
Dr. Ing. Dr.-Ing. Eva Fenrich

Als Chemie-Detektive werden wir auf Spurensuche gehen. Wer hat die Unterschrift auf dem Brief gefälscht? Was war in dem Trinkglas am Tatort? Unsere Chemikalienvorräte sind aufgebraucht und dann ist auch noch Stromausfall. Die Zeit drängt. Daher müssen wir uns, statt moderne Geräte zu benutzen, zunächst einmal mit Substanzen aus dem Haushalt begnügen. Vielleicht können wir den Täter ja auch so fassen.

201-1340

Fr, 28.8.2020, 14–16 Uhr
Leinfelden, VHS am Neuen Markt, Raum 2
€ 13,50 (inkl. 2,50 € Materialkosten, bereits ermäßigte Gebühr)

Spritzige Experimente – Bau einer Wasserspritzpistole

Für Kinder ab 8 Jahren
Dr. Ing. Dr.-Ing. Eva Fenrich

In diesem Kurs bringen wir Wasser ganz schön unter Druck. Wir bauen eine Spritzpistole. Außerdem machen wir spritzige Experimente und finden unter anderem heraus, wie Wasserpumpen und Turbinen funktionieren. Das benötigte Material wie Fahrradpumpen, diverse Ventile, Schläu-

che und stabile Plastikflaschen, wird im Kurs gestellt.

201-1342

Fr, 28.8.2020, 16.30–18.30 Uhr
Leinfelden, VHS am Neuen Markt, Raum 2
€ 16 (inkl. 5 € Materialkosten, bereits ermäßigte Gebühr)

vhs fantasie – Kreatives für Kinder

Malwerkstatt für Kinder

Für Kinder von 5–7 Jahren
Sarah Archut-Zeimpekoglou

Kinder haben ein unfassbar kreatives, schöpferisches Potential. Diesem wollen wir einen Raum geben, in dem sich die Kinder frei entfalten dürfen. Ohne Druck und Bewertung steht der Prozess im Vordergrund und jedes Kind ist sein eigener Meister. Hauptsächlich verwenden wir verträgliche, wasserlösliche Gouachefarben auf großformatigen Papieren. Aufgetragen wird mit Pinsel und Fingern.

Eine Stunde in der Woche, die dir ganz alleine gehört. Ein ruhiger Ort voller Kreativität und Freude.

Um jedes Kind individuell begleiten zu können, haben wir leider nur wenig Plätze zu vergeben.

Bitte mitbringen: Malkittel und alte Kleidung tragen

201-4106

Fr, 6.3., 13.3., 27.3., 3.4. und 24.4.2020, jeweils 16.30–17.45 Uhr
Leinfelden, VHS am Neuen Markt, Raum 3
€ 60 (inkl. 18 € Materialkosten, bereits ermäßigte Gebühr)

Tiere zeichnen nach einfachen Grundformen – Kurs 1

Für Kinder von 6–9 Jahren
Andrea Mattausch

Aus Kreisen, Dreiecken, Vierecken und anderen einfachen Formen entstehen Tiere, wie Katzen, Schweine, Hasen, Vögel oder Hunde und sogar Drachen. Der Fantasie sind aber keine Grenzen gesetzt und es können auch ganz eigene Tiere erfunden werden.

Bitte mitbringen: Bleistifte B1, B2, B6, Buntstifte, Radiergummi, Spitzer, großer Malblock und ein Vesper

201-4152

Sa, 14.3.2020, 9.30–13 Uhr
Leinfelden, VHS am Neuen Markt, Raum 3
€ 16 (bereits ermäßigte Gebühr)

Tiere zeichnen nach einfachen Grundformen – Kurs 2

Für Kinder von 6–9 Jahren
Andrea Mattausch

Kinder, die am ersten Kurs teilgenommen haben, lernen hier weitere Tiere zu zeichnen und außerdem, wie man Schritt für Schritt mehrere Tiere im passenden Größenverhältnis auf das Zeichenblatt bringt. Die Lebewesen werden in ein zu ihnen passendes Land gesetzt, was auch durch die Vegetation erkennbar sein soll. Dies kann ein reales Land oder ein Wunderland sein, in dem der Phantasie keine Grenzen gesetzt sind. Die Kinder erlernen hier spielerisch erste Verhältnismäßigkeiten und Kompositionen.

Bitte mitbringen: Bleistifte von B4 bis B, Buntstifte, Wachsmalkreiden, Zeichenblock Din A3

201-4153

Sa, 28.3.2020, 14–17.30 Uhr
Leinfelden, VHS am Neuen Markt, Raum 3
€ 16 (bereits ermäßigte Gebühr)



Foto: Sarah Archut-Zeimpekoglou

Theaterworkshop

Für Kinder von 6–9 Jahren
Sabine Kölbl

In diesem Schnupperkurs wollen wir in die Welt des Theaters eintauchen. In andere Rollen schlüpfen, sich gemeinsam eine Geschichte ausdenken und darstellen, Theaterspielen macht Spaß.

Spielerisch und kindgerecht machen wir verschiedene Theaterübungen, Improvisationsspiele, Partner- und Gruppenspiele und trainieren damit Wahrnehmung und Achtsamkeit, Konzentration und Empathie und geben dem natürlichen Spieltrieb der Kinder und ihrer Begeisterungsfähigkeit Raum.

Vielleicht entsteht am Ende ja sogar eine kleine Szene, die wir den Eltern beim Abholen zeigen können.

Bitte mitbringen: Getränk, Vesper und bequeme Kleidung

201-4108

Sa, 28.3.2020, 15–18 Uhr
Leinfelden, VHS am Neuen Markt, Raum 1
€ 17 (bereits ermäßigte Gebühr)

Bastelwerkstatt

Für Kinder von 6–10 Jahren
Hui-Ling Brandl-Kuo

In der Bastelwerkstatt bieten wir den Kindern viele unterschiedliche Angebote, zum Beispiel Origami, die Kunst des Papierfaltens.

Ich zeige euch, wie man aus einem einfachen Blatt Papier ein Tier, z. B. Pikachu, Fisch, Kaninchen oder einen Ballon falten kann. Wir basteln und zeichnen auch interessante Spielzeuge wie Kreisel, Windrad und viele andere Sachen. In diesem Kurs werden wir viel Spaß haben, viel basteln und in den Pausen immer wieder mit unserem selbstgemachten Spielzeug spielen.

Von 12 bis 12.30 Uhr machen wir eine gemeinsame Mittagspause mit dem mitgebrachten Vesper.

Bitte mitbringen: Bunt-/Filzstifte, Bleistifte, Schere, Klebstoff, Lineal, Pinsel und Farben, Vesper. Materialkosten von 5 € werden im Kurs direkt mit der Kursleiterin abgerechnet.

201-4111 in den Faschingsferien

Do, 27.2. und Fr, 28.2.2020, jeweils 8–12.30 Uhr
Leinfelden, VHS am Neuen Markt, Atelier
€ 38 (bereits ermäßigte Gebühr) zuzügl. € 5 Materialkosten, direkt im Kurs zu bezahlen

201-4127 in den Osterferien

Mo, 6.4. und Di, 7.4.2020, jeweils 8–12.30 Uhr
Leinfelden, VHS am Neuen Markt, Raum 3
€ 38 (bereits ermäßigte Gebühr) zuzügl. € 5 Materialkosten, direkt im Kurs zu bezahlen

Bollywood Tanzworkshop in den Faschingsferien

Für Kinder von 6–8 Jahren
Deepti Patwardhan, Jui Natu

Tanze wie Bollywood-Stars!

Bollywood Dance verbindet Körper und Seele und ist ein Tanz mit tollen Beats und Rhythmen. Wenn Du wie in Bollywood-Filmen und auf beliebte Bollywood-Hits tanzen lernen möchtest, bist du zu diesem Workshop herzlich willkommen.

Bitte bequeme Kleidung und Hallenschuhe anziehen, Handtuch und etwas zum Trinken mitbringen

201-4115

Sa, 29.2.2020, 13.30–15 Uhr
Leinfelden, VHS am Neuen Markt, Raum 2
€ 12 (bereits ermäßigte Gebühr)

Österliche Druckwerkstatt – Kurs in den Osterferien

Für Kinder ab 7 Jahren
Julia Duis

Mit selbstgemachten Stempeln und Druckvorlagen gestalten wir ganz individuelle Osterkarten. Oder wir bedrucken Geschenkpapier mit witzigen Motiven. Wer will kann auch ein kleines Buch herstellen.

Bitte mitbringen: einen Malerkittel, Bleistift, Radiergummi, Schere, Flüssigkleber und ein Vesper

Materialkosten von € 5 werden im Kurs direkt mit der Kursleiterin abgerechnet.

201-4124

Sa, 4.4.2020, 10–14 Uhr
Leinfelden, VHS am Neuen Markt, Atelier
€ 15 (bereits ermäßigte Gebühr, zuzügl. € 5 Materialkosten, direkt im Kurs zu bezahlen)

Die Farbzauberer – Aquarellmalerei in den Osterferien

Für Kinder ab 7 Jahren
Julia Duis

Kann man Sonnenlicht malen? Wie entsteht mit nur wenigen Strichen ein Landschaftsbild? Dies und vieles mehr werden wir in diesem Kurs lernen. Nachdem wir verschiedene Aquarelltechniken ausprobiert haben, gehen wir zum Malen raus in die Natur, so wie es auch die Maler des Impressionismus taten. Warum das damals etwas Neues war und warum man Claude Monet und seine Malerfreunde auch die Wegbereiter der Moderne nennt, erfahren wir im Laufe des Kurses.

Bitte mitbringen: Gute Wasser- oder Aquarellfarben, Rundhaarpinsel in unterschiedlichen Größen, Lappen und Schwamm, Aquarellblock (Aquarellpapier kann auch im Kurs erworben werden) und ein Vesper

201-4125

Mi, 8.4.2020, 10–14 Uhr
Leinfelden, VHS am Neuen Markt, Atelier
€ 15 (bereits ermäßigte Gebühr)

Gelbe Kuh und blauer Reiter

Malwerkstatt für Kinder ab 6 Jahren in den Sommerferien
Julia Duis

Blaue Pferde, gelbe Kühe und lila-braune Affen – das gibt es doch eigentlich gar nicht! Der Maler Franz Marc sah die Natur und seine Bewohner aber genauso bunt und hat sie deswegen auch so gemalt. Gemeinsam schauen wir die Bilder von Marc und seinen Künstlerkollegen an und überlegen uns warum sie so gar nicht nach der „Natur“ malten und was für eine Bedeutung die Farben für die Künstler hatten. In unserer Malwerkstatt lassen wir dann auch Bilder von farbigen Katzen, Hunden, Pferden und anderen Tieren entstehen.

Bitte mitbringen: gute Deckmalfarben, Pinsel in unterschiedlichen Größen, Malblock oder Kartons mindestens DIN A3 (Malkarton kann auch im Kurs erworben werden) und ein Vesper

201-4140

Do, 30.7.2020, 10–14 Uhr
Leinfelden, VHS am Neuen Markt, Atelier
€ 15 (bereits ermäßigte Gebühr)

Die Kleeblätter

Malwerkstatt für Kinder ab 6 Jahren in den Sommerferien
Julia Duis

Mit dem großen Bildzauberer Paul Klee begeben wir uns auf eine Reise in die verschiedensten Länder der Welt. Auf unserer Reise werden wir mit unterschiedlichsten Materialien und Techniken arbeiten. Außerdem hören wir spannende Geschichten über das Leben und die Kunstwerke Paul Klees. Denn Klee gehört zu den berühmtesten Künstlern des 20. Jahrhunderts. Er war unter anderem Mitglied der Künstlergruppe „Der Blaue Reiter“ und Lehrer am renommierten Bauhaus in Dessau.

Bitte mitbringen: Bleistift, Borsten- und Rundpinsel in verschiedenen Stärken, gute Deckmalfarben, Malblock, Wachs- oder Ölkreiden, Schere, wenn möglich einen Aquarellblock, Aquarellpapier kann aber auch im Kurs erworben werden und ein Vesper

201-4141

Fr, 31.7.2020, 10–14 Uhr
Leinfelden, VHS am Neuen Markt, Atelier
€ 15 (bereits ermäßigte Gebühr)

Kinder lernen Zaubern

Zauberkurs für Kinder ab 8 Jahren
Margit Dehlinger, Eugen J. Dehlinger

Zaubern in der Gruppe, gemeinsam mit anderen Kindern, macht mehr Spaß als alleine mit dem Zauberkasten. Deshalb greifen die Zauberkünstler Joe + Josy in ihre Trickkiste und verraten coole Zauberkunststücke.

Bevor Dir die beiden Zaublehrer aber die Geheimnisse welche hinter dem Zaubern stecken verraten, bastelt sich jedes Kind seinen eigenen Zauberstab. Dann geht es los mit der Zauberei. Joe + Josy führen die Kunststücke vor, erklären dann wie es geht und üben gemeinsam mit euch.

Das benötigte Arbeitsmaterial, Zauberseil, Seminarheft mit ausführlichen Trickbeschreibungen und Urkunde sind in den Kursgebühren enthalten.

Bitte für die Pause Vesper und Getränk mitbringen.

Leinfelden, VHS am Neuen Markt, Raum 2
€ 33 (inkl. Material, bereits ermäßigte Gebühr)

201-4145
Sa, 16.5.2020, 11–15 Uhr

201-4146 Kurs in den Sommerferien
Sa, 1.8.2020, 11–15 Uhr

Zeichnen und Skizzieren

Workshop für Anfänger/-innen von 8–17 Jahren
Eberhard Layh

In diesem Workshop erlernst Du die Grundkenntnisse des Zeichnens und Skizzierens.

Dreidimensionales, perspektivisches Zeichnen mit Fluchtpunkten und Horizont, das Zeichnen von Gegenständen, Gebäuden, Landschaften, Menschen und Tieren sowie Grundlagen des Portraitzeichnens unter Berücksichtigung der Gesichtsgeometrie. Bei all dem den Umgang mit Licht und Schatten und vieles mehr.

Bitte mitbringen: weiche Zeichenstifte (B);
Zeichen-/Skizzenpapier A4, Radierer, Spitzer

201-4150 Workshop
Sa, 4.4.2020, 14.30–17.30 Uhr
Leinfelden, VHS am Neuen Markt, Atelier
€ 17 (bereits ermäßigte Gebühr)

Zeichnen und Skizzieren für Fortgeschrittene

Für Kinder und Jugendliche von 8–17 Jahren
Eberhard Layh

In diesem Lehrgang vertiefst Du die Grundkenntnisse des Zeichnens und Skizzierens.

Dreidimensionales, perspektivisches Zeichnen mit Fluchtpunkten und Horizont, das Zeichnen von Gegenständen, Gebäuden, Landschaften, Menschen und Tieren sowie Grundlagen des Portraitzeichnens unter Berücksichtigung der Gesichtsgeometrie. Bei all dem den Umgang mit Licht und Schatten und vieles mehr.

Bitte mitbringen: weiche Zeichenstifte (B);
Zeichen-/Skizzenpapier A4, Radierer, Spitzer

201-4151
Sa, 25.4., 2.5. und 23.5.2020, jeweils 14–17 Uhr
Leinfelden, VHS am Neuen Markt, Atelier
€ 50 (bereits ermäßigte Gebühr)

Kreatives für Jugendliche

Graffiti Grundkurs

Für Jugendliche von 12–16 Jahren
Birk Brinkmann

Graffitis faszinieren dich und du würdest gerne lernen, wie man sie selber macht? Dann bist du hier genau richtig. Wie gehst du am besten mit einer Sprühdose um und was für Techniken kannst du dabei benutzen? Was ist ein „Tag“, wie findet man seinen eigenen „Style“, wie legt man eine Sprühschablone an, was ist der Unterschied zwischen Streetart und Graffiti?

An zwei aufeinanderfolgenden Tagen beschäftigen wir uns mit den Grundlagen von Graffiti.

Am ersten Tag bekommst du einen Einblick in die Geschichte des Graffitis, zeichnest Skizzen auf Papier und gestaltest eine kleine Leinwand, die du mit nach Hause nehmen kannst.

Am zweiten Tag sprühen wir gemeinsam eine große Graffitiwand in der „Hall of Fame“ in Bad Cannstatt.

Bitte mitbringen: Bleistifte, Fineliner, Farbstifte, kariertes Papier, Lineal.

Am zweiten Tag: „Malerklamotten“, VVS Ticket nach Bad Cannstatt und zurück. Weitere Materialien werden gestellt.

201-4129 in den Osterferien
Sa, 4.4.2020, 10–15 Uhr, Leinfelden, VHS am Neuen Markt, Raum 3
So, 5.4.2020, 10–15 Uhr, Bad Cannstatt, „Hall of Fame“
€ 70 (inkl. 25 € Materialkosten, bereits ermäßigte Gebühr)

201-4130 in den Pfingstferien
Sa, 13.6.2020, 10–15 Uhr, Leinfelden, VHS am Neuen Markt, Raum 3
So, 14.6.2020, 10–15 Uhr, Bad Cannstatt, „Hall of Fame“
€ 70 (inkl. 25 € Materialkosten, bereits ermäßigte Gebühr)

Kalligrafie

Für Jugendliche ab 12 in den Sommerferien
Balthazar Pannwitz

Interessierst du dich für Graffiti, schöne Buchstaben oder hättest du gerne einfach eine schönere Handschrift?

In diesem Kurs kannst du dich mit der Kunst der Kalligrafie vertraut machen. In diesem Crashkurs bringt dir der Grafikdesigner und Kalligraf Balthazar Pannwitz das Basiswissen bei, um verschiedene Schriftarten zu erlernen. Mit dem Automatik Pen, dem Pilot Parallel Pen oder einer Bandzugfeder erlernst du eine einfache Variante einer Schönschrift (Fraktur). Diese kann leicht abgewandelt und verzerrt werden. Ziel des Kurses ist es, sich mit dem Schreibmaterial und den Grundlagen der Kalligrafie vertraut zu machen, um selbstständig die Kunst des Schönschreibens vertiefen zu können. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Karl-Schubert-
Werkstätten



Qualität durch
Handwerk

Karl-Schubert-Werkstätten (WfbM)
Verkauf werktags in der Weberei im Hauptgebäude
Kurze Str. 31, Filderstadt, Tel. 0711770910
Oder donnerstags im Laden
Bonländer Hauptstr. 31, Filderstadt
Öffnungszeiten und weitere Infos:
www.ksg-ev.eu, shop.ksg-ev.eu
www.facebook.com/ksg

Bitte mitbringen: Radiergummi, zwei gleichlange weiche Bleistifte (B2), ein langes Lineal und, wenn vorhanden, einen Zirkel mit extra Bleistiftspitzen.

Tuschen, Federn und weiteres Schreibgerät wird verliehen oder kann beim Kursleiter erstanden werden.

Leinfelden, VHS am Neuen Markt, Atelier
€ 38 (inkl. 15 € Materialkosten, bereits ermäßigte Gebühr)

201-4155
So, 2.8.2020, 11–16 Uhr

201-4156
So, 13.9.2020, 11–16 Uhr

Paper Quilling Workshop in den Faschingsferien

Für Kinder und Jugendliche von 11–14 Jahren
Deepti Patwardhan, Jui Natu

Probiert eine neue spannende Technik, eine andere Art von Basteln – Paper Quilling. Eine tolle kreative Beschäftigung für Kinder und Jugendliche! Während des Kurses lernt ihr wie man aus gedrehten Papierstreifen bunte Blumen oder Tiere oder viele andere Sachen machen kann. Hier entstehen nicht nur handwerklich schöne Dinge, sondern das Quilling verbessert auch die Konzentrationsfähigkeit und Geschicklichkeit. Und Spaß ist natürlich auch mit dabei!

201-4113
Sa, 29.2.2020, 11–12.30 Uhr
Leinfelden, VHS am Neuen Markt, Raum 3
€ 11 (inkl. 3 € Materialkosten, bereits ermäßigte Gebühr)

Projekt Nähkurs

Für Jugendliche ab 12 Jahren in den Osterferien
Sarah Müller

In diesem Workshop kann sich jeder von euch sein eigenes Projekt zaubern. Du wolltest schon immer einmal eine Tasche, ein T-Shirt, einen Rock oder ein Mäppchen ganz nach deinem Geschmack nähen? Ihr könnt schon einen Schnitt mitbringen oder wir entwickeln euer Projekt gemeinsam. Euer Wunschmaterial könnt ihr selber mitbringen oder ihr könnt euch direkt bei mir etwas kaufen. Das gleiche gilt für Reißverschlüsse und Knöpfe. Der Stoff kostet pro Meter 5 €, Reißverschlüsse 1 €, Knöpfe je 0,50 €.

Bitte mitbringen: eine kleine Schere, eine große scharfe Schere, Handnähnadel, Maßband, Stecknadeln, zudem eine Nähmaschine, bei Bedarf können wir auch eine ausleihen.

201-4128

Di, 7.4.2020, 14–17.30 Uhr, Mi, 8.4.2020, 14.30–18 Uhr, Do, 9.4.2020, 14–17.30 Uhr
Leinfelden, VHS am Neuen Markt, Atelier
€ 56 (bereits ermäßigte Gebühr)

Kochen für Kinder und mit Eltern

Kindergeburtstag – einmal anders feiern

Das Geburtstagskind und seine Gäste kochen selbst und essen anschließend gemeinsam.
Fragen Sie nach unter 0711 1600-314.

Eltern-Kind Kurs – Gesunde Cupcakes

Bio, zuckerfrei, glutenfrei, lecker
Für Kinder ab 3 Jahren
Nadja Prokhorenko

Aus leckeren und wertvollen Zutaten zaubern wir fantastische süße Kreationen, die zucker- und glutenfrei sowie vegan sind. Die Süße kommt dabei aus Bananen, Datteln, Ahornsirup oder Stevia. Es werden vorwiegend Biozutaten verwendet. Die Köstlichkeiten sind nicht nur vitamin-, ballaststoff- und proteinreich, sie eignen sich auch für Diabetiker und Allergiker. Lassen Sie sich zusammen mit Ihren Kindern zu diesen leckeren und gesunden Genüssen verführen und nehmen Sie viele Anregungen für zu Hause mit. Heute backen wir verführerische Cupcakes, die mit frischen Beeren, Nüssen oder frischem Grün (Pfefferminz) dekoriert werden.

Bitte mitbringen: Getränk, Geschirrtuch, Behälter für Kostproben

201-5007

Fr, 27.3.2020, 16–19 Uhr
Leinfelden, Ludwig-Uhland-Schule,
Zimmer 39/40, Küche, Eingang kleiner Parkplatz
(Ecke Bahnhof-/Stuttgarter Straße)
€ 35 (inkl. 15 € Lebensmittelkosten)



Foto: Nadja Prokhorenko

Eltern-Kind Kurs – Gesunde Tartelettes

Bio, zuckerfrei, glutenfrei, lecker
Für Kinder ab 3 Jahren
Nadja Prokhorenko

Aus leckeren und wertvollen Zutaten zaubern wir fantastische süße Kreationen, die zucker- und glutenfrei sowie vegan sind. Die Süße kommt dabei aus Bananen, Datteln, Ahornsirup oder Stevia. Es werden vorwiegend Biozutaten verwendet. Die Köstlichkeiten sind nicht nur vitamin-, ballaststoff- und proteinreich, sie eignen sich auch für Diabetiker und Allergiker. Lassen Sie sich zusammen mit Ihren Kindern zu diesen leckeren und gesunden Genüssen verführen und nehmen Sie viele Anregungen für zu Hause mit.

Heute backen wir verführerische Tartelettes, deren Creme auf Basis von Mandelquark und Kokosmilch sowie Schokocreme aus Avocado, Banane, Kakao oder frischen Früchten gezaubert wird.

Bitte mitbringen: Getränk, Geschirrtuch, Behälter für Kostproben

201-5009

Fr, 26.6.2020, 16–19 Uhr
Leinfelden, Ludwig-Uhland-Schule,
Zimmer 39/40, Küche, Eingang kleiner Parkplatz
(Ecke Bahnhof-/Stuttgarter Straße)
€ 35 (inkl. 15 € Lebensmittelkosten)

Rücktritt

Sie möchten von Ihrer Anmeldung zurücktreten?

Wenden Sie sich an unsere Geschäftsstelle. Eine Abmeldung bei den Kursleitenden ist ungültig.

Bitte beachten Sie dabei unsere Allgemeinen Geschäftsbedingungen, insbesondere die Rücktrittsfristen, auf Seite 122.

Gesundheit für Kinder

Indian Balance® für Kids

Für Kinder von 8–12 Jahren, Eltern herzlich willkommen zum Zuschauen
Anne-Kristin Gräf

Wir möchten mit den Kindern auf eine gemeinsame Entdeckungsreise gehen.

Die Kinder können lernen, ihre Körpersprache zu beobachten, zu fühlen und ihre innere Ruhe zu entdecken. Die energiereichen Übungen lassen die Kinder den indianischen Spirit mit allen Sinnen spüren, was sich positiv auf ihre körperliche, geistige und seelische Balance auswirkt. Die altersgerechten Übungen und Entspannungstechniken werden bildhaft in Form von indianischen Geschichten und Heilläuten begleitet und bieten den Kindern dadurch einen spannenden Inhalt, welcher sowohl den Bewegungsdrang fördert, als auch ihre Aufmerksamkeit und das innere Gleichgewicht stärkt.

Eltern sind herzlich willkommen zum Zuschauen.

201-5437 Tag der offenen Tür

So, 16.2.2020, 16–16.30 Uhr
Leinfelden, VHS am Neuen Markt, Gesundheitsraum
gebührenfrei

Zumba® Kids

Für Kinder von 6–9 Jahren
Susanne Herrlinger

ZUMBA® Kids – das sind coole Tänze zu fröhlich, fetziger Musik, die jeden vom Hocker reißen. Die Schrittfolgen sind einfach: Kommen, mitmachen, Spaß haben.

201-5940 Tag der offenen Tür

So, 16.2.2020, 17–17.30 Uhr
Leinfelden, VHS am Neuen Markt, Gesundheitsraum
gebührenfrei

Aikido für Kinder ab 8 Jahren

In Kooperation mit dem TSV Musberg, Abteilung Aikido
Isi Morgenstern

Du willst eine andere Sportart probieren? Hier werden dir verschiedene Ausweichschritte und erste Techniken vorgezeigt. Durch diese lernst du dich aufrechter zu bewegen und auch zu konzentrieren. Aikido ist eine ruhige und wettkampffreie Selbstverteidigung, die auch besonders für Mädchen geeignet ist.

Bitte mitbringen: leichte Sportkleidung, Schlappen und Getränke

Musberg, Eichbergschule, Gymnastikhalle
€ 48 (bereits ermäßigte Gebühr)

201-5990

Di, ab 18.2.2020, 17.30–19 Uhr, 10 mal

201-5991

Fr, ab 21.2.2020, 18–19.30 Uhr, 10 mal

Kids Yoga für 6–10-Jährige

Sabine Vogler

Leistungsdruck in Schule und Verein, Computerzeitalter, Informationsfluss und der Vergleich mit gleichaltrigen Kindern.

Beim Yoga sich einfach mal auf sich selbst konzentrieren. Neben der Verbesserung der muskulären Leistungskraft beruhigt Yoga die Atmung, baut Spannungen ab, verbessert die Koordinationsfähigkeit sowie die Konzentration. Positive Effekte auf das visuelle Erinnerungsvermögen sowie Veränderungen in Wohlbefinden, psychischer Stabilität und verbessertem Sozialverhalten ergeben sich.

Bitte mitbringen: Decke, bequeme Kleidung, Socken. Getränk

201-5602 Workshop

Sa, 7.3.2020, 10–11.15 Uhr
Leinfelden, VHS am Neuen Markt, Gesundheitsraum
€ 7 (bereits ermäßigte Gebühr)

201-5603 Osterferien

Di, 14.4.2020, 14–15 Uhr
Leinfelden, VHS am Neuen Markt, Gesundheitsraum
€ 5 (bereits ermäßigte Gebühr)

201-5604 Pfingstferien

Mo, 1.6.2020, 14–15.30 Uhr
Leinfelden, VHS am Neuen Markt, Gesundheitsraum
€ 8 (bereits ermäßigte Gebühr)

201-5605 8-maliger Kurs

Mi, ab 4.3.2020, 16.30–17.30 Uhr, 8 mal
(Kein Kurs am 22.4.2020)
Leinfelden, VHS am Neuen Markt, Gesundheitsraum
€ 36 (bereits ermäßigte Gebühr)

201-5606 Sommerferienkurs

Mo, 3.8. bis Do, 6.8.2020, jeweils 14–15 Uhr
Leinfelden, VHS am Neuen Markt, Gesundheitsraum
€ 18 (bereits ermäßigte Gebühr)



Foto: Marleen Streicher

Luftartistik am Vertikaltuch – Aufbau-Workshop für Kids (8–12 Jahre)

Eva-Maria Schewe – Himmelstänzerin

Vertikaltuch. Was ist das? Luftartistik. Aerial Silks. Aerial Dance. Seiltanz. Luftakrobatik. Aerial Yoga. Fitness. Zirkus. Gymnastik. Ballett ... Diese Liste ließe sich unendlich weiterführen, denn das Vertikaltuch ist nur ein Gerät. Was du daraus machst, liegt an dir. Charakter, Stil, körperliche Voraussetzungen und Bewegungsvorerfahrung prägen deinen Umgang mit dem Element in der Luft. Von mir lernst du die Basics: Was gibt es zu beachten, damit du sicher trainieren kannst? Wie kommt man da hoch? Wie kommt man wieder runter? Welche Grundbewegungen gibt es? Wie ist es mit der Arbeit zu zweit am Tuch? Und was kann man vom Boden aus anfangen mit dieser überlangen Stoffbahn?

Bitte mitbringen: Reichlich Getränk und passende Kleidung – enganliegend, ohne Kordeln/Knöpfe/Reißverschlüsse etc. Ideal: lange Leggings, Body und enganliegendes, nierenbedeckendes langärmeliges Oberteil.

Treffpunkt: Eingang zum Dojo auf der Gebäuderückseite liegt versteckt! Bitte unbedingt vorab die Wegbeschreibung durchlesen und etwas mehr Zeit zum Weg finden einplanen! Ausführliche Wegbeschreibung samt Bildern finden Sie hier: <https://himmelstaenzerin.de/anfahrt-doj.html>

201-5810

So, 12.7.2020, 12–14.30 Uhr
Tübingen, Dojo, Sindelfinger Straße 7, 72070 Tübingen
€ 45 (bereits ermäßigte Gebühr)

Gesundheit für Jugendliche

Hip Hop Workshop

„Peace, Love, Unity, and Having Fun“ Hip Hop Culture
Marleen Streicher

„In dem Workshop lernt ihr grundlegende Hip Hop Basics und taucht mit der Lehrerin in die Welt und Kultur des Hip Hops ein. Die Stunde beginnt mit einem Warm-up (Kardio, Isolationen, Kraftübungen, Dehnen, Groove), damit der Körper gut vorbereitet wird. Es folgen kleine Basic-Kombinationen, die Euch auf die finale Choreografie vorbereiten werden. Bewegung, Musik und Spaß stehen an erster Stelle. Mitbringen müsst Ihr nur bequeme Sportklamotten, etwas zu trinken und viel Energie zum auspowern.“

192-5930

Sa, 1.2.2020, 14–15.30 Uhr
Leinfelden, VHS am Neuen Markt, Gesundheitsraum
€ 18

Contemporary Workshop

„Tanzt, tanzt sonst sind wir verloren.“ Pina Bausch
Marleen Streicher

In dem Workshop lernt ihr grundlegende Elemente des Contemporary Dances. Der Unterricht wird mit einem technischen und fließenden Warm-up beginnen, um den Körper für die Bewegung vorzubereiten. Herausfordernde Bewegungselemente vertiefen wir durch weitere Übungen. Einen fließenden Bewegungsstil kreieren wir durch Übungen mit Rollen, Schmelzen, Ausbalancieren, technisches Fallen und Springen auf den Boden. Wir nutzen die Dynamik, Spiralen und erhöhen sie mit sanfter Akrobatik/Breakdance-Elementen. Am Ende geht es mit längeren und hohen energischen Bewegungen weiter, um unseren Körper herauszufordern. Der Unterricht endet mit einem Cool-

Down zur Regeneration. Mitbringen müsst Ihr nur bequeme Sportklamotten, etwas zu trinken und viel Energie zum auspowern.

192-5932

Sa, 1.2.2020, 15.45–17.15 Uhr
Leinfelden, VHS am Neuen Markt, Gesundheitsraum
€ 18

Aikido für Anfänger/-innen ab 16 Jahren

In Kooperation mit dem TSV Musberg, Abteilung Aikido
Isi Morgenstern

In diesem Kurs werden erste Ausweichschritte und Techniken vorgezeigt und erlernt. Aikido kennt keinen Wettkampf und ist dadurch besonderes für Frauen geeignet, weil keine körperliche Kraft vonnöten ist. In einer entspannten Trainingsatmosphäre testen Sie parallel verschiedene Fallrollen, die am Boden auf Matten geübt werden. Gute Beweglichkeit und eine aufrechte Körperhaltung werden gründlich geschult.

Bitte mitbringen: leichte Sportkleidung, Schlapfen und Getränke

Musberg, Eichbergschule, Gymnastikhalle
€ 48 (Keine Ermäßigung möglich)

201-5992

Di, ab 18.2.2020, 19–21 Uhr, 10 mal

201-5993

Fr, ab 21.2.2020, 19.30–21 Uhr, 10 mal

Teens Yoga für 11–14-Jährige

Sabine Vogler

Leistungsdruck in Schule und Verein, Computerzeitalter, Informationsfluss und der Vergleich mit gleichaltrigen Jugendlichen.

Beim Yoga sich einfach mal auf sich selbst konzentrieren. Neben der Verbesserung der muskulären Leistungskraft beruhigt Yoga die Atmung, baut Spannungen ab, verbessert die Koordinationsfähigkeit sowie die Konzentration. Positive Effekte auf das visuelle Erinnerungsvermögen sowie Veränderungen in Wohlbefinden, psychischer Stabilität und verbessertem Sozialverhalten ergeben sich.

Bitte mitbringen: Decke, bequeme Kleidung, Socken

201-5608 Workshop

Sa, 7.3.2020, 11.30–12.45 Uhr
Leinfelden, VHS am Neuen Markt, Gesundheitsraum
€ 7 (bereits ermäßigte Gebühr)

201-5609 Pfingstferien

Sa, 30.5.2020, 13–14.30 Uhr
Leinfelden, VHS am Neuen Markt, Gesundheitsraum
€ 8 (bereits ermäßigte Gebühr)

Dance Workout

Lena Böhrk

Du hast Lust, dich zu Musik zu bewegen und möchtest gleichzeitig fit werden? Dann bist du in diesem Kurs genau richtig!

Dieses Workout bringt gute Laune und fordert dich konditionell. Mit Elementen aus dem Ballett, Aerobic und H.I.I.T. erwartest dich eine bunte Mischung. Nach dem Warm-Up gibt es einen Cardio-Part, der nicht nur deine Ausdauer, sondern auch deine koordinativen Fähigkeiten verbessert. Während der Kräftigungsphase machen wir Crunches, Planks und andere Übungen, die auf dem Boden stattfinden. Zum Schluss widmen wir uns diversen Dehnübungen und machen ein sanftes Cool-Down.

Da in diesem Kurs viel gesprungen wird, ist von einer Teilnahme für Personen mit Knie- oder Sprunggelenksproblemen abzuraten.

Bitte mitbringen: Sportschuhe, Handtuch und Getränk

201-5938

Mi, ab 25.3.2020, 19.45–20.45 Uhr, 14 mal
Echterdingen, VHS am Schafrain, Schafrain 2, Saal
€ 77

Mountainbikefahrtechnik für eMountainbiker/-innen

Ab 16 Jahren
Christian Abt

Der Kurs richtet sich an (Wieder)Einsteiger/-innen auf dem eMountainbike. Sie lernen wichtige Grundlagen für die Fahrt mit dem eBike im Gelände.

Das eMountainbike bringt Geschwindigkeit, Spaß und Erlebnis. Diese veränderten Fahreigenschaften bringen nicht nur Chancen, sondern auch Risiken mit sich. Die Nutzung und die Kontrolle der Motorkraft erfordert eine spezielle Fahrtechnik.

In diesem Kurs, wird eine sichere und saubere Fahrtechnik erlernt, angepasst auf die Besonderheiten bei eBiking. Wir lernen die Vorteile des eBikes gezielt einzusetzen, sowie das richtige Handling.

Kursinhalte: Fahrradcheck, ergonomische Tipps, Technikerklärung, sicheres Fahren, Balanceübungen etc.

Bitte mitbringen: Eigenes gewartetes und funktionsfähiges eMountainbike, Fahrradhelm (Helmpflicht) und Handschuhe, Wetter angepasste Fahrrad-Sportkleidung, festes Schuhwerk, Getränk und ggf. Verpflegung.

Das Unterschreiben eines Haftungsausschlusses durch die Teilnehmer ist Voraussetzung für eine Kursteilnahme.

Teilnahme auf eigene Gefahr, beim Befahren öffentlicher Straßen ist die Straßenverkehrsordnung zu befolgen.

Bitte geben Sie Ihre Emailadresse zur Weitergabe an den Dozenten an, damit dieser Sie informieren kann, sollte aufgrund der Witterung eine Änderung stattfinden.

Treffpunkt: Leinfelden. Sportzentrum TSV Leinfelden beim Beachvolleyballfeld, Germanenstr. 22
€ 65

201-5876

So, 26.4.2020, 10–13 Uhr

201-5878

So, 26.7.2020, 10–13 Uhr

Mountainbikefahrtechnik für Jugendliche 12–17 Jahre

Christian Abt

Dieses Fahrtechniktraining richtet sich speziell an Jugendliche um altersgerecht Fahrtechnikinhalte mit viel Spaß & Abwechslung und in Form von Spielen und Erlebnis zu vermitteln.



Foto: Christian Abt

Auf einem geeigneten Übungsgelände werden durch ständig neue Bedingungen über Spiele mit dem Bike die Grundfahrtechniken erarbeitet und gelernt. Dabei variieren Geschwindigkeit und Geländeformen. Dies bietet ideale Lernbedingungen. Unser Fahrtechnikkurs ist methodisch, didaktisch und pädagogisch wertvoll und professionell aufgebaut für maximalen Lernerfolg. Kursinhalt: Bikecheck & Setup, Anfahren, Schalten und Bremsen in der Ebene und bergab, Grundposition/Geländefahrpositionen, Balanceübungen, Kurven/Slalom fahren, Kleinere Hindernisse überwinden (Steine, Wurzeln, etc.)

Bitte mitbringen: Eigenes gewartetes und funktionsfähiges Mountainbike, Fahrradhelm (Helmpflicht) und Handschuhe, Wetter angepasste Fahrrad-Sportkleidung, festes Schuhwerk, Getränk und ggf. Verpflegung.

Teilnahme mit E-Mountainbike möglich.

Das Unterschreiben eines Haftungsausschlusses/ Einverständniserklärung durch die Erziehungsberechtigten ist Voraussetzung für eine Kursteilnahme.

Teilnahme auf eigene Gefahr, beim Befahren öffentlicher Straßen ist die Straßenverkehrsordnung zu befolgen.

Die Tour findet nur bei geeigneten Wetterbedingungen statt.

Bitte geben Sie Ihre Emailadresse zur Weitergabe an den Dozenten an, damit dieser Sie informieren kann, sollte aufgrund der Witterung eine Änderung stattfinden.

Treffpunkt: Leinfelden. Sportzentrum TSV Leinfelden beim Beachvolleyballfeld, Germanenstr. 22 € 65

201-5880
So, 22.3.2020, 10–13 Uhr

201-5882
Sa, 12.9.2020, 15.30–18.30 Uhr



Foto: Himmelstänzerin

Luftartistik am Vertikaltuch – Aufbau-Workshop für Teens (13–17 Jahre)

Eva-Maria Schewe – Himmelstänzerin

Vertikaltuch. Was ist das? Luftartistik. Aerial Silks. Aerial Dance. Seiltanz. Luftakrobatik. Aerial Yoga. Fitness. Zirkus. Gymnastik. Ballett ... Diese Liste ließe sich unendlich weiterführen, denn das Vertikaltuch ist nur ein Gerät. Was du daraus machst, liegt an dir. Charakter, Stil, körperliche Voraussetzungen und Bewegungsvorerfahrung prägen deinen Umgang mit dem Element in der Luft. Von mir lernst du die Basics: Was gibt es zu beachten, damit du sicher trainieren kannst? Wie kommt man da hoch? Wie kommt man wieder runter? Welche Grundbewegungen gibt es? Wie ist es mit der Arbeit zu zweit am Tuch? Und was kann man vom Boden aus anfangen mit dieser überlangen Stoffbahn?

Bitte mitbringen: Reichlich Getränk und passende Kleidung – enganliegend, ohne Kordeln/Knöpfe/Reißverschlüsse etc. Ideal: lange Leggings, Body und enganliegendes, nierenbedeckendes langärmeliges Oberteil.

Treffpunkt: Eingang zum Dojo auf der Gebäuderückseite liegt versteckt! Bitte unbedingt vorab die Wegbeschreibung durchlesen und etwas mehr Zeit zum Weg finden einplanen! Ausführliche Wegbeschreibung samt Bildern finden Sie hier: <https://himmelstaenzerin.de/anfahrt-doj.html>

201-5812
So, 12.7.2020, 15–17.30 Uhr
Tübingen, Dojo, Sindelfinger Straße 7
€ 45 (bereits ermäßigte Gebühr)

Sprachen für Kinder

Die englische Spiele-Ecke

Shih-Min Huang

Testet euer Englisch! Wir machen einfache Spiele und werden viel Spaß haben.

201-3202
So, 16.2.2020, 15–17 Uhr
Leinfelden, VHS am Neuen Markt, Raum 1
gebührenfrei

An English Day

Für Kinder von 9–10 Jahren
Julia Braunmiller

Ein bisschen Englisch habt ihr in der Grundschule schon gelernt. An diesem „English Day“ könnt ihr entdecken, dass man mit Englisch wirklich etwas machen kann: Wir spielen, singen, sprechen miteinander, hören Geschichten und kommen auch richtig in Bewegung. Zwischendurch stärken wir uns durch das mitgebrachte Vesper.



Ihr lokaler
Strom- und
Gasanbieter

**persönlich.
sauber.
fair.**



Weitere Infos unter
www.swle.de

201-3204
Sa, 21.3.2020, 10–14.30 Uhr
Leinfelden, VHS am Neuen Markt, Raum 2
€ 23 (inkl. 1 € Materialkosten, bereits ermäßigte Gebühr)

Englisch Osterferienkurs für Kinder der 3. und 4. Klasse

Shih-Min Huang

In diesem Kurs singen, spielen und basteln wir gemeinsam. Auf diese Weise lernt ihr viele neue, interessante Wörter und auch ganze Sätze auf Englisch.

Jeden Tag machen wir von 12–12.30 Uhr eine gemeinsame Mittagspause mit dem mitgebrachten Vesper. Let's play and have fun!

Bitte mitbringen: Bunt-/Filzstifte, Bleistift, Spitzer und Radiergummi, Schere, Klebestift, Vesper und Getränk.

201-3205
Mo, 6.4. bis Do, 9.4.2020, jeweils 9–12.30 Uhr
Leinfelden, VHS am Neuen Markt, Raum 2
€ 99 (inkl. 2 € Materialkosten, bereits ermäßigte Gebühr)

Anmeldung

Sie sind interessiert? Dann vergessen Sie nicht sich anzumelden. Eine vorherige Anmeldung ist bei allen Veranstaltungen erforderlich (außer bei Veranstaltungen mit dem Hinweis Abendkasse/Tageskasse). Anmeldehinweise finden Sie auf Seite 122.

Englisch – Sommerferienkurs für angehende Viertklässler

Shih-Min Huang

In diesem Kurs singen, spielen und basteln wir gemeinsam. Auf diese Weise lernt ihr viele neue, interessante Wörter und auch ganze Sätze auf Englisch.

Jeden Tag machen wir von 12–12.30 Uhr eine gemeinsame Mittagspause mit dem mitgebrachten Vesper.

Let's play and have fun!

Bitte mitbringen: Bunt-/Filzstifte, Bleistift, Spitzer und Radiergummi, Vokabelheft und Schnellhefter (DIN-A4), Vesper und Getränk

201-3206

Mo, 7.9. bis Fr, 11.9.2020, jeweils 9–12.30 Uhr
Leinfelden, VHS am Neuen Markt, Raum 2
€ 121 (bereits ermäßigte Gebühr)

Englisch – Sommerferienkurs für angehende Fünftklässler

Roswitha Pfleiderer

Dieser Kurs bereitet Viertklässler/-innen auf die Anforderungen im Fach Englisch in den weiterführenden Schulen vor.

Die bisher gelernten Fertigkeiten der Schüler/-innen werden aufgefrischt, spielerisch umgesetzt und Neues dazugelernt. Durch den Einsatz verschiedener Fähigkeiten, allen voran das Sprechen, Hören und Sehen und mit einem kleinen Anteil an Schreiben, wird eine umfassende Sensibilisierung für die englische Sprache und deren Anwendung auf weiterführenden Schulen erreicht.

201-3207

Mo, 7.9. bis Do, 10.9.2020, jeweils 14–16 Uhr
Leinfelden, VHS am Neuen Markt, Raum 3
€ 47 (inkl. 1 € Kopierkosten, bereits ermäßigte Gebühr)

Chinesisch Pfingstferienkurs

Für Kinder der 2. bis 4. Klasse
Hui-Ling Brandl-Kuo

Ni Hao! (Hallo!) An drei Tagen wollen wir leicht und spielerisch China kennen lernen und ein bisschen Chinesisch lernen. Wir singen, spielen und basteln gemeinsam. Ihr lernt einfache Sätze und Wörter auf Chinesisch und könnt auch ein paar einfache Wörter schreiben!

Jeden Tag machen wir von 12–12.30 Uhr eine gemeinsame Mittagspause mit dem mitgebrachten Vesper.

Bitte mitbringen: Bunt-/Filzstifte, Bleistift, Spitzer und Radiergummi, Schnellhefter (DIN A4) Schere, Klebestift, Vesper und Getränk.

201-3614

Mo, 8.6. bis Mi, 10.6.2020, jeweils von 8–12.30 Uhr
Leinfelden, VHS am Neuen Markt, Atelier
€ 86 (inkl. 1 € Materialkosten, bereits ermäßigte Gebühr)

Sprachen für Jugendliche

Deutsch für den Hauptschulabschluss

Kleingruppe mit 6–10 Teilnehmer/-innen
Gudrun Hawle-Willig

Am 16. Juni 2020 ist die Hauptschulprüfung in Deutsch – das dauert ja noch ewig? Um mit dem Lernen anzufangen, ist jetzt genau die richtige Zeit. So könnt ihr all eure Fragen loswerden und euch stressfrei vorbereiten. Wir üben anhand von früheren Prüfungsaufgaben vor allem das Verstehen und Verfassen von Texten. Auch Fragen zur deutschen Grammatik und Satzbau sind jederzeit willkommen.

192-31902

Fr, ab 31.1.2020, 14–16 Uhr, 12 mal
Echterdingen, Kulturtreff am Schafrain,
Schafrain 2, Seminarraum 2 (Obergeschoss)
€ 140 (inkl. 1 € Kopierkosten, bereits ermäßigte Gebühr)

Englisch Grammatik für Klasse 7 Gymnasium

Kompaktkurs in den Faschingsferien
Roswitha Pfleiderer

Grammatik ist der Grundbaustein jeder Sprache. In diesem Kurs wird bisher Gelerntes wiederholt, vertieft und intensiv eingeübt. In unserer Kleingruppe kann auf die individuellen Fragen der Schüler/-innen detailliert eingegangen werden.

201-3208

Mo, 24.2., Mi, 26.2., Do, 27.2. und Fr, 28.2.2020,
jeweils 9–11 Uhr
Leinfelden, VHS am Neuen Markt, Raum 3
€ 47 (inkl. 1 € Kopierkosten, bereits ermäßigte Gebühr)

Englisch Grammatik für Klasse 8 Gymnasium

Kompaktkurs in den Faschingsferien
Roswitha Pfleiderer

Grammatik ist der Grundbaustein jeder Sprache. In diesem Kurs wird bisher Gelerntes wiederholt, vertieft und intensiv eingeübt. In unserer Kleingruppe kann auf die individuellen Fragen der Schüler/-innen detailliert eingegangen werden.

201-3209

Mo, 24.2., Mi, 26.2., Do, 27.2. und Fr, 28.2.2020,
jeweils 11.30–13.30 Uhr
Leinfelden, VHS am Neuen Markt, Raum 3
€ 47 (inkl. 1 € Kopierkosten, bereits ermäßigte Gebühr)

Fit für die gymnasiale Oberstufe – Crashkurs englische Grammatik

Kompaktkurs für Schüler/-innen ab der 10. Klasse
Roswitha Pfleiderer

Die Grammatik ist das Grundgerüst und Handwerkszeug einer Sprache und trägt entscheidend zu einer guten Ausdrucksfähigkeit bei:

- Wie setze ich eine direkte Rede in eine indirekte um?
- Welche Zeit verwende ich in welcher Situation?
- Wie binde ich eine korrekte Grammatik in meinen Schreibstil ein?

Diese und weitere Fragen werden im Kurs aufgegriffen. Die wichtigsten Aspekte der Grammatik werden wiederholt, erweitert und situationsgerecht eingebettet. So kann auch gezielt die Stil- und Inhaltsnote der Schüler/-innen gefördert werden.

Übungsmaterialien werden im Kurs ausgegeben.

201-3210

Mo, 7.9. bis Fr, 11.9.2020, jeweils 10–12.30 Uhr
Leinfelden, VHS am Neuen Markt, Raum 3
€ 73 (inkl. 1 € Kopierkosten, bereits ermäßigte Gebühr)

Abiturvorbereitung Englisch

Wilhelmine Schnichels, M. A.

Don't wait till it's too late! An vier Samstagen bietet der Kurs die Gelegenheit, sich in angenehmer Atmosphäre auf das Englischabitur 2020 vorzubereiten.

Wir werden gezielt mit Musteraufgaben die einzelnen Teile der Abiturprüfung (Comprehension, Analysis, Composition, Translation) sowie das Schwerpunktthema „The Ambiguity of Belonging“ – bestehend aus dem Pflichtkanon von Tom Franklin und dem Film „Gran Torino“ von Clint Eastwood bearbeiten.

Dabei wiederholen und festigen wir die wichtigsten Regeln, um Ihnen mehr Sicherheit und Selbstvertrauen für die Prüfung zu geben.

Wir orientieren uns am Bildungsplan des allgemein bildenden Gymnasiums Baden-Württemberg.

201-3211

Sa, 7.3., 21.3., 28.3. und 4.4.2020,
jeweils 10–12.30 Uhr
Musberg, VHS im Rathaus, Filderstr. 14, Raum 1
€ 59 (inkl. 1 € Kopierkosten, bereits ermäßigte Gebühr)

Anmeldung

Sie sind interessiert? Dann vergessen Sie nicht sich anzumelden. Eine vorherige Anmeldung ist bei allen Veranstaltungen erforderlich (außer bei Veranstaltungen mit dem Hinweis Abendkasse/Tageskasse).

Anmeldehinweise finden Sie auf Seite 122.

Französisch fürs Gymnasium: Fit in Klasse 7

Béatrice Compagnon

Wir vertiefen und wiederholen den Unterrichtsstoff der 7. Klasse parallel zum Unterricht. In unserer Kleingruppe besteht vor allem die Gelegenheit, sich mündlich zu äußern und dies natürlich in einer freundlichen und entspannten Atmosphäre.

Durch Tipps und Tricks festigen wir die richtige Aussprache, den Satzbau, die Präpositionen, die Zeiten wie présent, futur und das schon bekannte Vokabular.

Wir orientieren uns an „Découvertes 2“, série jaune vom Klett Verlag mit dem gleichnamigen cahier d'activités. Auch Schüler/-innen, die mit anderen Büchern arbeiten, sind willkommen.

Bitte mitbringen: Mäppchen und Schreibblock/Heft

201-3304

Sa, 7.3., 28.3., 25.4., 16.5. und 20.6.2020, jeweils 13.30–15.30 Uhr
Echterdingen, VHS am Schafrain, Schafrain 2, Seminarraum 2 (Obergeschoss)
€ 69 (bereits ermäßigte Gebühr)

Spanisch fürs Gymnasium – Fit in der Klasse 9

Amaya Matas Mínguez

Du hast schon mit Spanisch angefangen und würdest gerne deine Kenntnisse anwenden? In diesem Kurs werden wir die Sprache üben, die Grammatik erklären und durch Spiele unsere Kenntnisse erweitern. Dann bist du fit in der Klasse 9!

201-3505

Mi, 4.3., 1.4., 29.4. und 13.5.2020, jeweils 15–16.30 Uhr
Echterdingen, VHS am Schafrain, Schafrain 2, Seminarraum 1 (Obergeschoss)
€ 41 (bereits ermäßigte Gebühr)

Spanisch für den Urlaub

Für Jugendliche von 11–15 Jahren
Amaya Matas Mínguez

¡Vamos a la playa! Sommerurlaub in Spanien? Lerne die wichtigsten spanischen Sätze und Ausdrücke: Willst Du etwas Leckeres essen und nicht nur das, was deine Eltern bestellen? Willst Du spanische Jugendliche kennen lernen und ihre komischen Namen verstehen? Willst du auch wissen um wie viel Uhr sie sich treffen, um zum Strand zu gehen? Und welches das bekannteste spanische Schwimmbadspiel ist, das die Eltern so nervt? Wie frage ich nach dem WLAN? In diesem Kurs lernst ihr viele nützliche Sachen für einen coolen Urlaub. Spanischkenntnisse sind nicht notwendig, wir beginnen bei Null.

Bitte mitbringen: Mäppchen, Filzstifte, Vokabelheft (mit 2 Spalten), Pappe, Schere

201-3506

Mo, 3.8. bis Fr, 7.8.2020, jeweils 9–12 Uhr
Leinfelden, VHS am Neuen Markt, Raum 3
€ 104 (bereits ermäßigte Gebühr)

Spanisch nach dem Abitur

Intensivkurs A1
Amaya Matas Mínguez

Geschafft – das Abi ist überstanden! Steht als nächstes ein FSJ oder Spanien-/Lateinamerika Aufenthalt einfach „just for fun“ an? Dieser Kurs gibt einen intensiven Einstieg in die Sprache: In 3 Wochen zum Niveau A1.

Lehrbuch: Impresiones ab Lektion 1, ISBN 978-3-19-004545-7, und Impresiones Intensivtrainer A1, ISBN 978-3-19-104545-6

201-3512

Mo, Di, Mi, Do, ab 13.7.2020, 10.30–13.45 Uhr (15 Minuten Pause), 12 mal
Leinfelden, VHS am Neuen Markt, Raum 3
€ 208 (bereits ermäßigte Gebühr)

Mathe für Schüler/-innen

Mathematik-Prüfungsvorbereitung für die Realschule

Andreas Baur

Im 3-tägigen Intensivkurs werden prüfungsrelevante Themen zum Abschluss der Mittleren Reife im Schwerpunktfach Mathematik anhand von konkreten Aufgaben aus den Bereichen Trigonometrie, Flächen und Körper, Algebra (Lösen von Gleichungen, Bruchgleichungen und Linearen Gleichungssystemen (LGS), Daten- und Diagramme (z. B. Boxplots), Wahrscheinlichkeitsrechnung, „e-Aufgaben“, Geraden und Parabeln und schließlich Sachaufgaben aus der Prozent- und Zinsrechnung gemeinsam erarbeitet und vertieft.

Die Teilung der schriftlichen Prüfung (am Fr, 24.4.2020) in den Pflicht- und die Wahlteile wird auch im Kurs berücksichtigt.

Bitte mitbringen: Schreibzeug incl. Geo-Dreieck, aktuelle Formelsammlung, Taschenrechner (WTR), evtl. (Schul-) Mathematikbuch, auf Wunsch natürlich eigene Aufgaben

201-1350

Mo–Mi, 6.–8.4.2020, 10–17.30 Uhr
Pause von 13–14.30 Uhr
Echterdingen, VHS am Schafrain, Schafrain 2, Seminarraum 2 (Obergeschoss)
€ 78 (bereits ermäßigte Gebühr)

**IN DEN ERSTEN
4 WOCHEN
GRATIS**

**STUTTGARTER
KinderZEITUNG**

Spring auf!

Wohin kommt das Regal für die Maas?

Wieso besser: Jochen, Gerdlin in der Gegenwart?

Wieso Abenteurer?

VERSCHENKEN SIE LESESPASS! MIT EINEM ABO DER STUTTGARTER KINDERZEITUNG!

Ihre Kinder bringen Sie jetzt ganz einfach zum Lesen – mit der Kinderzeitung der Stuttgarter Zeitung. Darin gibt es jede Menge kindgerecht aufbereitete Nachrichten, spannende Titelthemen, tolle Mitmach-Aktionen, Rätsel und noch einiges mehr. Die Stuttgarter Kinderzeitung erscheint jeden Freitag und ist monatlich kündbar. Das Abo kostet 8,90 €/Monat für Abonnenten der Stuttgarter Nachrichten und 10,90 €/Monat für Nicht-Abonnenten. In den ersten vier Wochen ist die Lieferung gratis.

So können Sie die Stuttgarter Kinderzeitung abonnieren:

- Telefonisch unter 0711 7205-6161
- Online unter www.stuttgarter-kinderzeitung.de

Gefördert durch:



Mathematik: Abiturvorbereitung für das Berufliche Gymnasium

Andreas Baur

Im 3-tägigen Intensivkurs werden abiturrelevante Themen der Mathematik des Beruflichen Gymnasiums anhand von konkreten Aufgaben aus den Bereichen der Analysis (Differential- und Integralrechnung, Anwendungsaufgaben, trigonometrische und Exponentialfunktionen) sowie der Stochastik (Wahrscheinlichkeitsrechnung) gemeinsam erarbeitet und vertieft. Gleichzeitig wird (je nach Kurszusammensetzung) auf die „Sonderdisziplinen“ Lineare Algebra (Vektormathematik) bzw. Wirtschaftsmathematische Prozesse (Matrizen) eingegangen. Außerdem soll gleichzeitig die sinnvolle und problemlose Verwendung des wissenschaftlichen Taschenrechners (WTR) im Wahlteil praktiziert werden.

Die Teilung der schriftlichen Prüfung (Di, 5.5.2020) in den (hilfsmittelfreien) Pflicht- und den (hilfsmittelunterstützten) Wahlteil wird auch im Kurs berücksichtigt.

Bitte mitbringen: Schreibzeug incl. Geo-Dreieck, aktuelle Merkhilfe, Taschenrechner (WTR), (Schul-) Mathematikbuch, auf Wunsch natürlich eigene Aufgaben

201-1352

Di-Do 14.-16.4.2020, 10-17.30 Uhr

Pause von 13-14.30 Uhr

Echterdingen, VHS am Schafrain, Schafrain 2, Seminarraum 2 (Obergeschoss)

€ 78 (bereits ermäßigte Gebühr)

Mathematik-Abiturvorbereitung für das Allgemeinbildende Gymnasium

Andreas Baur

Im 3-tägigen Intensivkurs werden die abiturrelevanten Themen der Mathematik anhand von konkreten Aufgaben aus den Bereichen der Analysis (Differential- und Integralrechnung, trigonometrischen Funktionen, exponentielles und beschränktes Wachstum) sowie der Wahrscheinlichkeitsrechnung (Stochastik) gemeinsam erarbeitet und vertieft. Gleichzeitig wird die Lineare Algebra (Vektormathematik) eingehend behandelt.

Die Teilung der schriftlichen Prüfung (Fr, 5.5.2020) in den (hilfsmittelfreien) Pflicht- und den (hilfsmittelunterstützten) Wahlteil wird in dem Kurs berücksichtigt. Außerdem soll gleichzeitig die sinnvolle und problemlose Verwendung des wissenschaftlichen Taschenrechners (WTR) im Wahlteil praktiziert werden.

Bitte mitbringen: Schreibzeug incl. Geo-Dreieck, aktuelle Merkhilfe, Taschenrechner (WTR), (Schul-) Mathematikbuch, auf Wunsch natürlich eigene Aufgaben

201-1354

Fr-So, 17.-19.4.2020, 10-17.30 Uhr

Echterdingen, VHS am Schafrain, Schafrain 2, Seminarraum 2 (Obergeschoss)

€ 78 (bereits ermäßigte Gebühr)

Mathematik – Hauptschule Prüfungsvorbereitung

Richard Rösch

Prüfungsaufgaben der letzten Jahre werden in Kleingruppen gemeinsam und in Einzelarbeit durchgerechnet.

Es können Fragen an den Dozenten gestellt werden und die einzelnen Teilnehmer dürfen sich zu verschiedenen Prüfungsthemen austauschen. Am Ende jedes Kurstags werden Aufgaben zur häuslichen Bearbeitung ausgegeben, die in Einzelarbeit durchgerechnet werden müssen. Die Ergebnisse werden am darauffolgenden Tag der Gruppe präsentiert und besprochen. Dieser Kurs soll die Prüfungsvorbereitung für die Schüler in den Pfingstferien wesentlich erleichtern und sie optimal unterstützen.

201-1355

Mo-Sa, 8.-13.6.2020, 10-11.30 Uhr (kein Kurs am Do, 11.6.2020)

Leinfelden, VHS am Neuen Markt, Raum 2

€ 33 (bereits ermäßigte Gebühr)

Mathematik – Werkrealschule Prüfungsvorbereitung

Richard Rösch

Mit Hilfe von alten Prüfungsaufgaben bereiten wir uns gezielt vor.

Jeder Teilnehmer bekommt in diesem Kurs die Gelegenheit, seine individuelle Rechentechnik und Ausdauer beim Bearbeiten der Aufgaben soweit zu verbessern, dass die Voraussetzung zum Bestehen der Prüfung gegeben ist.

Begleitend zum Kurs werden an jedem Termin Wochenaufgaben ausgegeben, die zu Hause in Einzelarbeit durchgerechnet werden müssen.

201-1356

Sa, ab 7.3.2020, 12-13.30 Uhr, 6 mal

Leinfelden, VHS am Neuen Markt, Raum 2

€ 39 (bereits ermäßigte Gebühr)

Mathematik – Vorbereitung auf die Fachhochschulreife Berufskolleg

Richard Rösch

Dieser Kurs richtet sich an alle Schülerinnen und Schüler mit mittlerem Bildungsabschluss, die eine allgemeine Fachhochschulreife erlangen möchten. Ausgehend von Prüfungsaufgaben der letzten Jahre, werden in diesem Kurs die Eigenschaften von elementarer Funktion noch einmal zusammengefasst und alle relevanten Themen aus dem Bereich der Analysis wiederholt.

Im Einzelnen wird die Differenzial- und Integralrechnung und ihre Anwendungen auf die folgenden Funktionsklassen besprochen:

- ganzrationale Funktionen
- trigonometrische Funktionen
- Exponentialfunktionen

201-1357

Sa, ab 7.3.2020, 14-15.30 Uhr, 6 mal

Leinfelden, VHS am Neuen Markt, Raum 1

€ 39 (bereits ermäßigte Gebühr)

Schule – Lernen

Entdecke dich selbst!

Selbstvertrauenstraining für 11- bis 14-Jährige
Tobias Lutz

Wer bist du und was macht dich so besonders? Der Diplom-Sozialpädagoge und persolog®-Trainer Tobias Lutz nimmt dich mit auf eine spannende Reise zu dir selbst: Was zeichnet dich aus? Wie siehst du dich selbst und wie wirkst du auf andere? Wie kooperierst du mit anderen? In diesem ganztägigen Seminar lernst du deine Stärken und Schwächen kennen und gehst mit anderen Teenagern auf Entdeckungstour. So könnt ihr der spannendsten Frage überhaupt nachgehen: Wie kannst du deine Stärken noch besser einsetzen? Bitte Getränk und Vesper mitbringen.

201-1660

Mo, 6.4.2020, 10-17 Uhr

(inkl. 30 Minuten Mittagspause)

Leinfelden, VHS am Neuen Markt, Raum 1

€ 24 (inkl. 10 € Materialkosten, bereits ermäßigte Gebühr)

Lernen lernen: Erfolg in der Schule mit weniger Aufwand

Für Kinder und Jugendliche der Klassen 5-8
Dr. Anke Albert

Schule muss nun einmal sein, aber man kann sie sich so angenehm wie möglich machen. Deshalb gibt es hier für Schüler der Klassen 5 bis 8 die wichtigsten Tipps und einige Übungen

- wie man effektiv lernt, statt stur zu pauken
- wie man Hausaufgaben zügig erledigt, statt darüber zu brüten
- wie man sich mündlich beteiligt und dadurch die Noten verbessert
- was man tun kann, wenn man etwas nicht kapiert hat.

Die erste Stunde wird für Eltern und Schüler gemeinsam angeboten, das Angebot danach ist nur für Schüler bestimmt. Bitte nur Schüler anmelden! Bitte mitbringen: Stifte und Papier

192-2030

Sa, 18.1.2020, 9-12.30 Uhr

Leinfelden, VHS am Neuen Markt, Raum 2

€ 26 (bereits ermäßigte Gebühr)

201-2030

Sa, 28.3.2020, 9-12.30 Uhr

Leinfelden, VHS am Neuen Markt, Raum 2

€ 26 (bereits ermäßigte Gebühr)

201-2031 Kurs in den Sommerferien

Di, 8.9.2020, 9-12.30 Uhr

Leinfelden, VHS am Neuen Markt, Raum 1

€ 26 (bereits ermäßigte Gebühr)

Clever durchs Leben

Für Kinder und Jugendliche der Klassen 5-8
Dr. Anke Albert

Intelligent und konzentriert – eben einen Tick erfolgreicher! Nur wer sich gut konzentriert, seine

Aufmerksamkeit bündeln kann, hat auch die Möglichkeit zu zeigen, was in ihm steckt. Wie kannst du dich selbst motivieren? Wie wirst du mit deinen Aufgaben durch gute Organisation und Planung schneller fertig? Was bist du für ein Lerntyp? Wie lernst du spielend neue Wörter, lange Texte und erweiterst ohne Stress deinen Wortschatz? Du merkst, dass es Spaß macht, ohne Frust logisch und strategisch nach neuen Lösungswegen zu suchen. Ganz nebenbei wird Teamfähigkeit geübt.

201-2035

Sa, 9.5.2020, 9–12.30 Uhr
Leinfelden, VHS am Neuen Markt, Raum 3
€ 26 (bereits ermäßigte Gebühr)

201-2036 Kurs in den Sommerferien

Fr, 11.9.2020, 9–12.30 Uhr
Leinfelden, VHS am Neuen Markt, Raum 1
€ 26 (bereits ermäßigte Gebühr)

Frei sprechen vor der Klasse – kein Problem

Für Kinder und Jugendliche der Klassen 5–8
Dr. Anke Albert

Ohne viel Aufwand die Schulnote verbessern, geht das? Ja, und zwar ganz einfach durch mündliche Mitarbeit! In einer kleinen Gruppe – mit Videokamera und viel Spaß – üben wir, wie ihr durch Teilnahme am Unterricht glänzen könnt, indem ihr Probleme wie zu leises oder undeutliches Sprechen, undisziplinierte Wortbeiträge, Rot-werden und „Ladehemmungen“ vermeidet.

Dazu gibt es Übungen zur Körpersprache und jede Menge Tipps zu Referaten und Präsentationen über Themenauswahl, Materialauswahl, Gliederung, Anfertigung von Anschauungsmaterial bis hin zur überzeugenden Darbietung.

Bitte mitbringen: Stifte und Papier

192-2040

Sa, 1.2. und 8.2.2020, jeweils 9–12.30 Uhr
Musberg, VHS im Rathaus, Filderstr. 14, Raum 1
€ 45 (bereits ermäßigte Gebühr)

201-2040 Kurs in den Sommerferien

Mi, 9.9. und Do, 10.9.2020, jeweils 9–12.30 Uhr
Leinfelden, VHS am Neuen Markt, Raum 1
€ 45 (bereits ermäßigte Gebühr)

PC-Kurse für Kinder und Jugendliche

PC-Kurs 1 für Kids (2. und 3. Klasse)

ohne Vorkenntnisse
Petra Groeger

Mit leichten Übungen nähern wir uns dem PC. Ihr lernt euren PC kennen, einfache Programme zu verwenden und könnt am Ende des Kurses aus Bildern und eigenen Texten bunte Seiten gestalten.

201-2910 Kurs 1 in den Faschingsferien

Mo bis Do, 24.2.–27.2.2020, 10.45–12.15 Uhr
Musberg, VHS im Rathaus, Filderstr. 14, EDV-Raum
€ 54 inkl. Kursunterlagen
(bereits ermäßigte Gebühr)

Schul- und Lernprobleme gezielt angehen

Individuelle, zertifizierte Hilfe in den Bereichen:

- ✓ Lese- / Rechtschreibschwäche
- ✓ Dyskalkulie / Rechenschwäche
- ✓ Aufmerksamkeitssteuerung
- ✓ Lerncoaching



PiLAS
Praxis für integrative Lerntherapie Anke Schmidt

Zertifiziert durch den 
Fachverband für integrative Lerntherapie e.V.

Anerkannter freier Träger der
Jugendhilfe gemäß § 35a SGB VIII

Vereinbaren Sie einen Termin für ein kostenloses Erstgespräch

PiLAS - Praxis für integrative Lerntherapie Anke Schmidt
Echterdinger Straße 9 | 70771 Leinfelden-Echterdingen
E-Mail: info@pilas-lernen.de | Tel: 0711 / 45 144 070 | www.pilas-lernen.de

201-2911 Kurs 1 in den Sommerferien

Mo bis Do, 7.9.–10.9.2020, 9–10.30 Uhr
Musberg, VHS im Rathaus, Filderstr. 14, EDV-Raum
€ 54 inkl. Kursunterlagen
(bereits ermäßigte Gebühr)

Comic-Hefte am PC erstellen mit Comic life

Für Kinder ab Klasse 2
Petra Groeger

Mit Comic life können Kinder schnell und unkompliziert eigene coole Comics am PC erstellen. In dem Kurs wird ein eigenes Comic-Heft erstellt.

Inhalte:

- Unterschiedliche Sprechblasen für die eigenen Texte
- Verwendung von Bildern und Zeichnungen
- Umgang mit Layout-Vorlagen
- Kreative Schriften und Fotoeffekte

Jedes Kind sollte einen USB-Stick mitbringen, um das im Kurs erstellte Comic-Heft zu speichern. Außerdem können eigene Bilder mitgebracht werden, die dann in die Comics eingebaut werden.

201-2940 Kurs in den Faschingsferien

Sa, 29.2.2020, 13.30–16 Uhr
Musberg, VHS im Rathaus, Filderstr. 14, EDV-Raum
€ 19 (bereits ermäßigte Gebühr)

201-2941 Kurs in den Sommerferien

Sa, 12.9.2020, 10–12.30 Uhr
Musberg, VHS im Rathaus, Filderstr. 14, EDV-Raum
€ 19 (bereits ermäßigte Gebühr)

Programmieren mit Scratch!

Für Kinder der Klassen 3 und 4
Petra Groeger

Mit dem kleinen aber feinen Programm Scratch kann man die ersten Schritte im Konzept des Programmierens lernen. Es ist eine Umgebung, die anstelle einer Programmiersprache farbige Bausteine verwendet. Mit diesen Bausteinen könnt ihr eigene Spiele, Videos und Multimediaanwendungen erstellen. Durch Ziehen der Maus können die Bausteine in das Bearbeitungsfeld geschoben werden und durch Audio-, Bild- und andere Elemente, wie beispielsweise Farben und Bewegun-

gen, kontrolliert werden. Scratch ist eine kostenlose Software.

201-2950 Kurs in den Faschingsferien

Mo bis Do, 24.2.–27.2.2020, 9–10.30 Uhr
Musberg, VHS im Rathaus, Filderstr. 14, EDV-Raum
€ 42 (bereits ermäßigte Gebühr)

201-2951 Kurs in den Sommerferien

Mo bis Do, 7.9.–10.9.2020, 13.30–15 Uhr
Musberg, VHS im Rathaus, Filderstr. 14, EDV-Raum
€ 44 (bereits ermäßigte Gebühr)

Malen und gestalten in drei Dimensionen PC-Kurs mit 3D Paint

Für Kinder der Klassen 3 und 4
Petra Groeger

Ob du ein richtiger Künstler bist oder nur ein bisschen malen möchtest – mit dem kostenlosen Microsoft Paint 3D (Bestandteil von Windows 10) kannst du deiner Kreativität freien Lauf lassen und deine Ideen zum Leben erwecken.

Mit Formen, Farben, Text und Fotos entstehen 3D-Bilder und 3D-Animationen für Karten aller Art, Poster, Aufkleber und Dekorationen.

Bitte mitbringen: Schreibmaterial, Block

201-2955 Kurs in den Pfingstferien

Di bis Fr, 2.6.–5.6.2020, 9.45–12 Uhr
Musberg, VHS im Rathaus, Filderstr. 14, EDV-Raum
€ 66 (bereits ermäßigte Gebühr)

Eigene Apps programmieren (Android)

Für Kinder der Klassen 3 und 4
Dr. Cora Burger

Mit den farbigen Bausteinen des so genannten AppInventors lassen sich ganz leicht eigene Apps für Euer Android Smartphone oder Android Tablet zusammenstellen. Ihr könnt selbst einfache Spiele-Apps erfinden und lernt ganz nebenbei die Grundzüge des Programmierens.

Während des Tages werden wir uns immer wieder aktiv bewegen.

Bitte mitbringen:

- soweit vorhanden: Android Smartphone oder Tablet (kein iPhone oder iPad) mit zugehörigem USB-Kabel; falls kein solches Gerät verfügbar ist, kann mit dem Simulator gearbeitet werden.
- Turnschuhe oder Schlappchen, Sportkleidung (T-Shirt und Jogginghose)
- Vesper und Mittagessen

201-2958 Kurs in den Sommerferien

Do, 30.7. und Fr, 31.7.2020, jeweils 9–16 Uhr (mit betreuten Pausen)
Musberg, VHS im Rathaus, Filderstr. 14, EDV-Raum
€ 95 (bereits ermäßigte Gebühr)

PC-Kurs 1 für Schüler/-innen (ab 4. Klasse)

ohne Vorkenntnisse
Dieter Schumacher

Schritt für Schritt lernt ihr den richtigen Umgang mit dem PC. Sowohl Windows, Office als auch das Internet sind die Stationen.

Bitte mitbringen: Schreibmaterial und Vesper

Musberg, VHS im Rathaus, Filderstr. 14, EDV-Raum
€ 60 (bereits ermäßigte Gebühr)

201-2965 Kurs 1 in den Osterferien

Mo bis Mi, 6.4.–8.4.2020, 14.30–17 Uhr

201-2966 Kurs 1 in den Sommerferien

Mo bis Mi, 7.9.–9.9.2020, 14.30–17 Uhr

Mach mehr am PC mit Windows und MS-Office

Für Schülerinnen und Schüler ab 5. Klasse mit PC-Grundkenntnissen
Petra Groeger

Der Kurs vermittelt die Basiskompetenzen in Word, Excel und PowerPoint. Es stehen die Funktionen im Vordergrund, die für Hausaufgaben, Referate oder andere Schulaufgaben benötigt werden. Ein weiterer Schwerpunkt ist die Vermittlung von Medienkompetenz bei Nutzung von Internet und sozialen Netzwerken.

201-2975 Kurs in den Faschingsferien

Mo bis Do, 24.2.–27.2.2020, 16–17.30 Uhr
Musberg, VHS im Rathaus, Filderstr. 14, EDV-Raum
€ 60 (inkl. Kursunterlagen, bereits ermäßigte Gebühr)

PowerPoint und ...

Für Jugendliche ab 5. Klasse
Petra Groeger

Es wird das Rüstzeug vermittelt, das zum Schreiben von Texten oder Referaten benötigt wird und bei den täglichen Hausaufgaben hilft. Schwerpunktmäßig werden Kenntnisse über PowerPoint vermittelt, mit dem die Schüler ihre Hausarbeiten gekonnt präsentieren können.

Inhalte:

- Bildschirmpräsentationen
- Textgestaltung, Zeichen- und Grafikobjekte, Clips und Grafiken



- PowerPoint effektiv nutzen
- Durchführen eines kompletten Projektes

201-2980 Kurs in den Faschingsferien

Fr/Sa, 28.2./29.2.2020, 10.30–13 Uhr
Musberg, VHS im Rathaus, Filderstr. 14, EDV-Raum
€ 44 (bereits ermäßigte Gebühr)

201-2981 Kurs in den Sommerferien

Fr/Sa, 11.9./12.9.2020, 13.30–16 Uhr
Musberg, VHS im Rathaus, Filderstr. 14, EDV-Raum
€ 44 (bereits ermäßigte Gebühr)

Wie funktioniert Programmieren?

Für Jugendliche von 12 bis 15 Jahren ohne Programmierkenntnisse
Dr. Cora Burger

Dass Computer die tollsten Sachen machen, können wir jeden Tag bestaunen. Aber wie funktioniert der Kasten?

Zunächst hat es viel mit Rechnen zu tun. Aber es wird nicht nur 1 und 1 zusammengezählt. Bei der Programmierung wird auch mit Texten und Zeitangaben gerechnet und geprüft, ob etwas zutrifft oder nicht, oder ein Vorgang wird so lange wiederholt, bis das Ergebnis so ist, wie man es haben möchte.

Wir werden mit JavaScript und HTML-Formularen ausprobieren, wie Programmieren funktioniert. Diese Werkzeuge sind auf jedem Computer vorhanden und das Ergebnis kann mit einem Internet-Browser betrachtet werden.

Der Kurs verlangt logisches Denken und intensive Mitarbeit. Wer dazu bereit ist, ist am Ende in der Lage, sein erstes kleines Spiel selbst zu programmieren.

201-2986 Kurs in den Sommerferien

Mo bis Do, 3.8.–6.8.2020, jeweils 15–18 Uhr
Musberg, VHS im Rathaus, Filderstr. 14, EDV-Raum
€ 88 (bereits ermäßigte Gebühr)

Computerschreiben – leicht gemacht

Für Schülerinnen und Schüler ab 5. Klasse

Wollt ihr schneller am Computer schreiben, das Tastaturfeld des Computers blind und mit 10 Fingern beherrschen? Und das in kurzer Zeit? Um eine höhere Schreibgeschwindigkeit zu erzielen, müsst ihr allerdings zu Hause selbst noch etwas üben.

Bitte beachten: alle Lektionen bauen aufeinander auf. Die Anwesenheit ist deshalb unbedingt an allen Terminen des Kurses erforderlich.

Musberg, VHS im Rathaus, Filderstr. 14, EDV-Raum
€ 79/Schüler € 60 inkl. Materialkosten

201-2220 Schülerkurs in den Faschingsferien

Milica Stoffregen
Mo bis Do, 24.2.–27.2.2020, 17.15–18.45 Uhr

201-2221 Schülerkurs in den Osterferien

Milica Stoffregen
Mo bis Do, 6.4.–9.4.2020, 10–11.30 Uhr

201-2222 Schülerkurs in den Pfingstferien

Petra Groeger
Di bis Fr, 2.6.–5.6.2020, 16–17.30 Uhr

201-2223 Schülerkurs in den Sommerferien

Milica Stoffregen
Di und Do, ab 4.8.2020, 10–11.30 Uhr, 4 mal

201-2224 Schülerkurs in den Sommerferien

Petra Groeger
Mo bis Do, 7.9.–10.9.2020, 10.45–12.15 Uhr

Eltern und Kinder gemeinsam

Das Prager Eltern-Kind-Programm (PEKiP®)

für Eltern mit Neugeborenen im Juni/Juli 2019
Carola Stemwedel-Aresin

Das Prager-Eltern-Kind-Programm ist ein Angebot für Eltern mit ihren Säuglingen während des ersten Lebensjahres.

Die Eltern werden dazu angeregt, die Entwicklungsschritte ihres Kindes bewusst wahrzunehmen und die Bedürfnisse ihres Kindes zu erkennen. Dies trägt zu einer guten Eltern-Kind-Bindung bei. Da Bewegung, Spielen und Lernen eng miteinander verknüpft sind, wird die Entwicklung des Kindes in entspannter Atmosphäre durch angemessene Bewegungs- und Spielanregungen unterstützt und begleitet.

Die PEKiP-Gruppe ermöglicht den Babys zudem erste soziale Kontakte zu Gleichaltrigen. Die Kinder haben Freude am Kontakt und können voneinander lernen. Auch der Austausch der Eltern untereinander ist ein wichtiger Bestandteil der Gruppentreffen.

201-1600

Mo, ab 2.3.2020, 9.30–11 Uhr, 12 mal
(Kein Kurs am 25.5.2020)
Musberg, Eichbergschule, VHS-Raum
€ 120

Waldorfspielgruppe für Eltern und Kinder von 0–3 Jahren

Sabrina Wagener

Auf Grundlage der Waldorfpädagogik und Emmi Pikler wollen wir in diesem Kurs kleine Spiele mit den Kindern machen, Fragen zum Thema Schlaf und stillen beantworten und selber Spielzeug herstellen.

Sie haben die Möglichkeit sich mit anderen Eltern auszutauschen und verschiedene Wege kennen zu lernen die ihrem Kind helfen, selbstbewusst und selbstständig ins Leben zu starten.

Bitte mitbringen: Decke und Trinken

201-1620

Mi, ab 22.4.2020, 10.15–11.15 Uhr, 5 mal
Leinfelden, VHS am Neuen Markt, Gesundheitsraum
€ 29

Die eigene Traumhöhle

Für Eltern mit Kindern ab 4 Jahren
Sabrina Wagener

Jedes Kind versteckt sich gerne oder sucht sich Rückzugsorte für fantasievolles Spielen. Dafür bauen wir uns unsere eigene Traumhöhle! Aus riesigen Kartons und fantastischem Zubehör schaffen wir gemeinsam einen traumhaften, geheimen

Ort, in dem man spielen, sich verstecken oder einfach träumen kann. Jedes Kind sollte einen Erwachsenen zum Helfen dabei haben, auch gerne Omas, Onkels ...

Die Gebühr ist für ein Kind und einen Erwachsenen. Bitte mitbringen: ein Umzugskarton pro Kind.

192-4171

Sa, 15.2.2020, 12–14 Uhr
Leinfelden, VHS am Neuen Markt, Raum 2
€ 32 (inkl. 12 € Materialkosten, bereits ermäßigte Gebühr)

Eltern-Kind-Basteln

Für Eltern mit Kindern von 3 bis 8 Jahren
Barbara Burger

Mit den in diesem Kurs vorgestellten Basteleien können schon Kinder ab 3 Jahren mit Hilfe von Erwachsenen etwas Eigenes zustande bringen. Dabei machen sie zusammen mit ihren Eltern vielfältige Materialerfahrungen und lernen neue Techniken kennen.

Die Gebühr ist für ein Kind und einen Erwachsenen.

Bitte mitbringen: Schere, Klebstoff, Bleistift. Material wird von der Kursleiterin gestellt (ca. € 15).

Leinfelden, VHS am Neuen Markt, Atelier
€ 33 (bereits ermäßigte Gebühr)



Mitten im Markt

Messe Stuttgart



Messe-Programm

Auf Europas modernstem Messegelände kommen täglich Menschen und Ideen zusammen. Was immer Sie suchen: Wir haben die Messe dazu!

Landesmesse Stuttgart GmbH
Messepiazza 1, 70629 Stuttgart (Germany)
Tel.: +49 (0)711 18560-0
info@messe-stuttgart.de
#messestuttgart

LIFESTYLE & FREIZEIT

RETRO CLASSICS 27.02.–01.03.20
www.messe-stuttgart.de/retro

BRAWO 07.03.–08.03.20
www.messe-stuttgart.de/brawo

Markt des guten Geschmacks – die Slow Food Messe 16.04.–19.04.20
www.messe-stuttgart.de/marktdesgutengeschmacks

GARTEN 16.04.–19.04.20
www.messe-stuttgart.de/garten

FAIR HANDELN 16.04.–19.04.20
www.messe-stuttgart.de/fairhandeln

KREATIV Frühjahr 16.04.–19.04.20
www.messe-stuttgart.de/kreativ

auto motor und sport i-Mobility 16.04.–19.04.20
www.messe-stuttgart.de/i-mobility

HAUS | HOLZ | ENERGIE* 16.04.–19.04.20
www.messe-stuttgart.de/haus

Babywelt* 17.04.–19.04.20
www.messe-stuttgart.de/babywelt

Reitsportmesse* 17.04.–19.04.20
www.messe-stuttgart.de/reitsportmesse

Programmauszug – Änderungen vorbehalten. *Gastveranstaltung

www.messe-stuttgart.de

201-4177

Fr, 6.3., 27.3., 3.4., 24.4. und Fr, 15.5.2020, jeweils 14.45–15.45 Uhr

201-4178

Fr, 6.3., 27.3., 3.4., 24.4. und Fr, 15.5.2020, jeweils 15.45–16.45 Uhr

Fit mit Kind

Kangatraining

Workout für Mama mit Baby
Christin Traber

Wenn Mama nach der Schwangerschaft wieder fit werden möchte und das Baby keine Lust hat nur zuzuschauen, dann ist das Kangatraining genau das Richtige. In einer geeigneten Tragehilfe oder im Tragetuch genießt das Baby bei den Übungen die Nähe zur Mama. Im Intervalltraining wird der Körper gestrafft, die tief liegenden Bauchmuskeln sowie die Muskulatur in Beinen, Po und Armen gekräftigt. Der Beckenboden wird geschont und in speziellen Übungen gestärkt. Dabei wird besonders auf die korrekte Trageweise der Babys geachtet. Dieser Kurs ist ein Ganzkörperworkout und richtet sich an Teilnehmerinnen, mit Babys ab ca. 8 Wochen, wenn die gynäkologische Nachsorgeuntersuchung absolviert wurde und aus medizinischer Sicht nichts gegen das Training spricht.

Bitte mitbringen: Sportbekleidung, Getränk, Babytrage/Tragetuch, Handtuch, Mullwindel/Stoffwindel.
Gerne werden auch Tragehilfen ausgeliehen.

Echterdingen, Schafrain, Saal
€ 58

201-5800

Di, ab 3.3.2020, 10.15–11.15 Uhr, 5 mal

201-5801

Mi, ab 4.3.2020, 10.15–11.15 Uhr, 5 mal

201-5802

Fr, ab 6.3.2020, 10.15–11.15 Uhr, 5 mal

Eltern-Kind Yoga für 3–5-Jährige

Nadine Kellner

Gemeinsam Yoga zu spielen ist eine schöne Erfahrung. Hier steht nicht die Abfolge von Yogaübungen im Vordergrund, wie wir dies vom Erwachsenen-Yoga erwarten, sondern wir entdecken mit unserem Kind, wieviel Spaß es machen kann, zusammen Yoga zu erleben. Es erwarten euch yogische Spielbewegungen, abwechslungsreiche Partnerübungen, Fantasieereien und Zeit für Entspannung oder Massage ist auch dabei.

Eine Stunde in der ihr euch auf anderer Ebene dem eigenen Kind nähern könnt: Auch die Erwachsenen kommen auf ihre Kosten!

Ca. 3–5 Jahre und jeweils ein Elternteil/Großeltern/Freunde etc.



201-5600 Tag der offenen Tür

So, 16.2.2020, 15–15.30 Uhr
Leinfelden, VHS am Neuen Markt, Gesundheitsraum, gebührenfrei

201-5601

Mi, ab 19.2.2020, 16–16.45 Uhr, 10 mal
Musberg, Eichbergschule, VHS-Raum
€ 44 (inkl. 5 € Materialkosten)

Für werdende Eltern

Babybauchgruppe – Vorfreude auf das kleine Wunder

Sabrina Wagener

Eine Schwangerschaft ist etwas Wunderschönes, aber es passiert auch sehr viel Neues. Der eigene Körper verändert sich, aber vielleicht auch die eigenen Empfindungen. In der Babybauchgruppe wollen wir uns gemeinsam mit anderen Schwangeren austauschen. Ich gebe euch Anleitungen für Entspannungsübungen, wir kochen Superfood extra für Schwangere und klären Fragen und Ängste.

Bitte mitbringen: Decke/Handtuch und Trinken

201-1610

Mi, ab 22.4.2020, 9–10 Uhr, 5 mal
Leinfelden, VHS am Neuen Markt, Gesundheitsraum, € 29

Aqua-Fitness

Beata Hofmann

Bei diesem Ganzkörpertraining werden gelenkschonend die Muskeln gekräftigt und die Ausdauer verbessert. Die positiven Eigenschaften des Wassers entlasten die Wirbelsäule und ermöglichen ein abwechslungsreiches Programm. Dabei kommen verschiedene Geräte zum Einsatz.

Einsteiger wie Fortgeschrittene und ebenfalls Schwangere sind herzlich willkommen.

Musberg, Eichbergschule, Lehrschwimmbecken
€ 46,50 (inkl. Schwimmbadnutzungsgebühr 7,50 €)

201-5760

Do, ab 20.2.2020, 16.30–17.30 Uhr, 7 mal

201-5762

Do, ab 20.2.2020, 17.30–18.30 Uhr, 7 mal

201-5764

Do, ab 30.4.2020, 16.30–17.30 Uhr, 7 mal

201-5766

Do, ab 30.4.2020, 17.30–18.30 Uhr, 7 mal

Yoga für Schwangere

Nancy Frey

Yoga in der Schwangerschaft hilft den werdenden Müttern mit den Veränderungen in ihrem Körper besser klar zu kommen. Gefühle von Wohlbefinden und tiefer Entspannung übertragen sich auch auf

das Kind und unterstützen es in seiner Entwicklung.

Die Übungen werden den individuellen Möglichkeiten jeder Frau angepasst und können körperliche Beschwerden wie z. B. Rückenschmerzen verhindern oder lindern.

201-5610

Fr, ab 15.5.2020, 18.30–20 Uhr, 8 mal
(Kurs in den Pfingstferien am 5.6./Kein Kurs am 19.6.2020)
Leinfelden, VHS am Neuen Markt, Gesundheitsraum
€ 89

Tageseltern

Möchten Sie Tagesmutter/ Tagesvater werden?

Zur Qualifizierung künftiger Tagesmütter und -väter bietet die VHS in Zusammenarbeit mit dem Tageselternverein Kreis Esslingen e. V. und dem Landratsamt Esslingen grundlegende Vorbereitungs- und Qualifizierungskurse durch ein erfahrenes Kursleiterinnen-Team an. Der Umfang beträgt 160 Unterrichtseinheiten à 45 min, die an Abenden und an Wochenenden stattfinden.

Bei Interesse wenden Sie sich bitte an den Tageselternverein Kreis Esslingen e. V. Büro Leinfelden-Echterdingen Birkacher Weg 1, Tel. 0711 389784-57 E-Mail: filder@tev-kreis-es.de www.tageselternverein-kreis-es.de

Informationsabend für neue Interessentinnen/ Interessenten:

Do, 23.1.2020, 19 Uhr
Leinfelden, VHS am Neuen Markt, Neuer Markt 1

201-79500 Praxisberatung Echterdingen I

Petra Elsäßer
Di, 21.1., 18.2., 17.3., 19.5., 16.6., 21.7., 15.9., 20.10., 17.11.2020, 9.30–11 Uhr
und Mo, 27.4.2020, 19.30–21 Uhr
Echterdingen, Treff Zehntscheuer

201-79510 Praxisberatung Echterdingen II

Petra Elsäßer
Do, 23.1., 26.3., 28.5., 23.7., 1.10., 19.11.2020, jeweils 19.30–22 Uhr
Echterdingen, Kinderhaus Aicher-/Layhweg, Layhweg 21

201-79520 Praxisberatung Leinfelden I

Ingrid Hosp-Mack
Do, 23.1., 20.2., 5.3., 18.6., 23.7., 24.9., 15.10., 17.12.2020, jeweils 9.30–11 Uhr
und 23.4.2020, 19.30–21 Uhr
Oberaichen, Pavillon im Evangelischen Gemeindezentrum, Achalmstr. 9, Raum 3

201-79530 Praxisberatung Leinfelden II

Tina Moser
Mi, 22.1., 12.2., 18.3., 17.6., 15.7., 14.10., 18.11.2020, jeweils 15.30–17 Uhr
und 29.4., 16.9.2020, 19.30–22 Uhr
Leinfelden, Regenbogenkindergarten, Kirchstr. 12

Allgemeinbildung an der VHS

Die Volkshochschule Leinfelden-Echterdingen versteht sich seit ihrer Gründung als demokratischer Ort des sozialen und politischen Lernens. Ein besonderer Stellenwert kommt dabei der politischen Bildung zu, die weder Belehrung noch Parteipolitik verfolgt und die allgemeines Engagement für demokratische Werte, Menschenrechte und gegen Fundamentalismus fördert. In den angebotenen Lernräumen können Urteilsfähigkeit und Handlungskompetenzen erfahren und entwickelt werden. Das Programmangebot im Forum Allgemeinbildung ist breit angelegt und umfasst sowohl politische, soziale, ökonomische, ökologische, rechtliche als auch geschichtliche, psychologische und pädagogische Themen. Bildung für nachhaltige Entwicklung, Umweltbildung und Globales Lernen sind wesentliche gesellschaftliche Aufgaben. Die Volkshochschule hält hier ein breites Angebot zur Information, Diskussion und zum aktiven Handeln vor.

Geschichte für Kinder

Der Untergang Trojas

Für Kinder der Klassen 1 und 2
Dr. Ariane Kiel-Freytag

Die schöne Helena, Frau des griechischen Königs Menelaos, wurde von Paris, dem Sohn des Trojanerkönigs Priamos, in das sagenumwobene Troja entführt. Doch die Griechen wollen Helena zurückholen und segeln gen Osten – Richtung Troja. Als es ihnen auch nach zehnjähriger Belagerung nicht gelingt, die Stadt einzunehmen, empfiehlt Kalchas, der griechische Seher, den Krieg nicht durch Kraft zu gewinnen, sondern durch eine List. So kommt dem klugen Odysseus eine Idee ...

Wir wollen uns diese spannende Geschichte näher anschauen und uns natürlich auch mit den Helden, die vor Troja kämpften und fielen, beschäftigen. Dadurch soll ein Einstieg in die Welt der griechischen Sagen geboten werden.

201-1102

Fr, 13.3.2020, 14–15.30 Uhr
Leinfelden, VHS am Neuen Markt, Atelier
€ 7 (bereits ermäßigte Gebühr)

Geschichte

1915 – Der armenische Genozid im Osmanischen Reich

Vortrag von Matthias Hofmann, M. A.

Im April 1915 begann der Genozid der armenischen Bevölkerung im Osmanischen Reich. Von den etwa 2 Mio. Armeniern im Osmanischen Reich starben zwischen 300.000 und 1,5 Mio. Menschen



in den Jahren 1915 bis 1916. Aus türkischer Sicht (bis heute) stellt die Deportation jener Armenier eine „kriegsbedingte Sicherheitsmaßnahme“ dar, da die Armenier im 1. Weltkrieg die Feinde des Osmanischen Reiches tatkräftig unterstützt hätten. Zudem sei die Zahl der Todesfälle weitaus geringer gewesen, als die kursierenden Zahlen. Der Streit um die Anerkennung des Genozids an den Armeniern belastet noch bis heute das Verhältnis zwischen den Staaten Armenien und Türkei.

201-1127 Der Lange Abend

Di, 23.6.2020, 19–22 Uhr
Leinfelden, VHS am Neuen Markt, Raum 1
€ 16 (inkl. Getränke)

KZ Gedenkstätte Vaihingen/Enz

Führung durch das ehemalige KZ-Außenlager

1944 in der Nähe von Vaihingen an der Enz angelegt, war das Lager ein Außenlager des deutschen Konzentrationslagers Natzweiler im zuvor annektierten Elsass. Auf einer Fläche von rund 80.000 m² sollten Flugzeugteile für die Firma Messerschmitt produziert werden – unter menschenunwürdigen Bedingungen der zur „Vernichtung durch Arbeit“ freigegebenen Häftlinge. Die Führung in der KZ-Gedenkstätte umfasst Informationen zum KZ System und speziell zum KZ Vaihingen, zu den Ereignissen im und um das Lager, zu den Tätern und Opfern und zur Befreiung. Eine Medieninstallation und der Gang zum KZ-Friedhof schaffen zusätzlich einen affektiven Zugang und vervollständigen das Bild.

201-1129

Fr, 15.5.2020, 15–17.30 Uhr
Treffpunkt: KZ-Gedenkstätte Vaihingen/Enz, Fuchsloch 2
€ 10 (Keine Ermäßigung möglich)

Das Filderkolleg Allgemeinbildung:

Von der Konfrontation zur Kooperation – Deutschland und Europa in der Nachkriegszeit

Seminar mit Holger Starzmann



Nach dem 2. Weltkrieg dominierten Kalter Krieg und Teilung zunächst die Politik. Doch in Westeuropa schlugen mutige Politiker einen neuen Weg

ein: Nach Jahrhunderten von Konkurrenz und Konflikt machten sie sich an die europäische Kooperation. Das spektakuläre deutsche – und westeuropäische – Wirtschaftswunder flankierte diese Neu-Entdeckung Europas. Auch sozial und kulturell folgte ein Aufbruch: Die 68er waren ein europäisches Phänomen, überall protestierten Menschen für ihre Forderungen. Die Wahl Willy Brandts war eine Folge dieser Umbrüche. Seine mutige Ostpolitik brach erste Breschen in den Eisernen Vorhang, doch erst der Zusammenbruch der Sowjetunion brachte für Mittel-Ost-Europa Freiheit, Pluralismus und Demokratie.

201-1130

Di, ab 21.4.2020, 9.30–12 Uhr, 5 mal
Leinfelden, VHS am Neuen Markt, Raum 1
€ 82

Grundlagen der Ahnenforschung – wie erforsche ich meine Vorfahren?

Seminar mit Karin Jauch



In diesem Seminar mit Berufs-Ahnenforscherin Karin Jauch, Dipl.-Geographin, erfahren Sie alles Wissenswerte rund um die Ahnenforschung. Wo und wie kann man mit der Suche nach den Vorfahren beginnen? In welchen kirchlichen und kommunalen Archiven sind notwendige Unterlagen zu finden? Mit welchen Schwierigkeiten wird der Forscher konfrontiert? Welche Möglichkeiten und Grenzen hat das Internet? Typische Kirchenbucheinträge werden erklärt und anhand der Familiengeschichte aus den Reihen der Teilnehmer erläutert.

Teilnehmende haben die Möglichkeit, eigene unklare genealogische Beispielfälle bis spätestens 13.3. an die Geschäftsstelle der vhs Filderstadt durchzugeben, damit die Kursleiterin vorab entsprechend recherchieren kann.

In der Teilnahmegebühr sind umfangreiche Unterlagen zum Seminarthema sowie ein Gutschein für die kostenlose Nutzung des Kirchenbuch-Portals ‚Archion‘ enthalten.

FI 1004

Sa, 21.3., 13.30–17 Uhr
Filderstadt-Plattenhardt, VHS, Schulstr. 13/1, Raum 22

€ 34

Anmeldung: VHS Filderstadt, Tel. 0711 7003-465

Kultur Club: Künstlergräber auf dem Stuttgarter Waldfriedhof

Freitagnachmittags Kultur gemeinsam erleben
Führung mit Dr. Katja Nellmann

Komplette Ausschreibung siehe Seite 39

201-1500C

Fr, 8.5.2020, 16–17.30 Uhr
Treffpunkt: 15.50 Uhr, Stuttgart, Waldfriedhof, Waldfriedhof 3
€ 15 (Keine Ermäßigung, nach dem 23.4.2020 ist kein Rücktritt mehr möglich)

Besuch des Hauses der Stadtgeschichte in Waiblingen

Führung mit Dr. Katja Nellmann

Vor fünf Jahren öffnete das frisch sanierte Haus der Stadtgeschichte in Waiblingen seine Pforten. Im Eingangsbereich des mächtigen ehemaligen Gerberhauses von 1540 werden die Besucher/-innen von einem sprechenden Stadtmodell empfangen. In interaktiv konzipierten Räumen, die den Themen Handel und Handwerk, Herrschen und Verwalten, Stundengebet und Minutentakt, Industrialisierung sowie Ertüchtigen und Erholen gewidmet sind, wird die wechselvolle Geschichte der Staufstadt lebendig. Hinzu kommen ausgewählte Biographien von Waiblinger Bürgern: So wird u. a. der berühmten Scherenschneiderin Luise Duttenhofer und des schwäbischen Dichters Karl Mayer gedacht. Folgen Sie mir auf eine Reise in die Vergangenheit, die auch Ausblicke in die Zukunft bietet!

201-1112

Sa, 7.3.2020, 16–17.30 Uhr
Treffpunkt: Waiblingen, Stadtmuseum, Weingärtner Vorstadt 20
€ 13 (Keine Ermäßigung möglich)
Kein Rücktritt nach dem 28.2.2020 mehr möglich

Auf den Spuren von Herzog Ulrich in Schorndorf

Führung mit Dr. Katja Nellmann

Im August 1514 ließ Herzog Ulrich von Württemberg zehn Teilnehmer des Bauernaufstandes „Der Arme Konrad“ auf dem Schorndorfer Wasen hinrichten. Von dieser Tat zeugen die zehn Hingerichteten des Bildhauers Christoph Traub. Die Grausamkeit des Herzogs kannte kein Ende: Ein Jahr später tötete er seinen Stallmeister Hans von Hutten, weil er mit dessen Frau Ursula ein Verhältnis hatte. Kaiser Maximilian verhängte daraufhin die Reichsacht über den Herzog, der die Regierungsgewalt an Landstände abgeben sollte. Nach dem Tod Maximilians griff Herzog Ulrich die Reichsstadt Reutlingen an – der Schwäbische Bund reagierte prompt und vertrieb Ulrich aus dem Land. Erst 1534 sollte er sein Herzogtum zurückerlangen. Aus dieser Zeit stammt auch die Festung Schorndorf, bei der unser Rundgang enden wird.

201-1113

So, 21.6.2020, 15–16.30 Uhr
Treffpunkt: Schorndorf, Stadtkirche, Hauptportal, Kirchplatz
€ 14 (Keine Ermäßigung möglich)

Auf den Spuren von Theodor Heuss

Führung mit Andrea Urbansky

Wer hätte gedacht, dass Theodor Heuss, der aus dem schwäbischen Brackenheim stammende Sohn eines Regierungsbaumeisters, einstmals der erste Bundespräsident werden würde?

Was hat diesen humorvollen Mann, der sich als Glücksfall für die Bürger der jungen Bundesrepublik erweisen sollte, im Inneren bewegt? Das Museum im einstigen Ruhesitz von Theodor Heuss auf dem Killesberg beherbergt viele Zeugnisse seines ereignisreichen Lebens, die seinen Werdegang vom literarisch begabten und demokratisch gesinnten Jüngling zum Bundespräsidenten sehr gut nachempfinden lassen. Zum Abschluss der Führung wandern wir mit Blick ins Schwäbische Land hinein hügelabwärts zum Killesbergpark.

201-1144

Mi, 20.5.2020, 16.30–18.30 Uhr
Treffpunkt: Stuttgart, Theodor-Heuss-Haus, Feuerbacher Weg 46
€ 17 (inkl. Eintritt, keine Ermäßigung möglich)
Kein Rücktritt nach dem 8.5.2020 mehr möglich

Marbach – Literarische Stadt am Neckar

Führung mit Holger Starzmann

Marbach und Schiller – das gehört untrennbar zusammen. Mit einzigartigen und originellen Exponaten stellt das Schiller-Nationalmuseum Impulse und Etappen im Leben des Dichters vor. Wir wollen bei unserem Besuch Schillers Leben und Idealen nachspüren und fragen, welche Bedeutung er heute noch für uns hat.

Aber Marbach ist nicht nur Schiller – seit 1983 steht die gesamte Altstadt unter Denkmalschutz. Unser Rundgang führt durch Tore, Winkel und Gassen des hübschen Fachwerkstädtchens und Sie genießen bei einer Kaffeepause die Atmosphäre. Wer möchte, kann sich dann noch einer Besichtigung der Alexanderkirche, eine der schönsten gotischen Kirchen Württembergs, vor den Toren der Altstadt anschließen.

201-1111

Sa, 27.6.2020, 14–18.15 Uhr
Treffpunkt: Marbach, Schiller-Nationalmuseum, Schillerhöhe 8
€ 27 (inkl. Eintritt, keine Ermäßigung möglich)

Kultur Club: „Pack die Badehose ein“ – Von Sturzbädern und Schwimmanstalten im Neckar, einst und heute

Freitagnachmittags Kultur gemeinsam erleben
Führung mit Alexandra Birkert

Komplette Ausschreibung s. Seite 39

201-1500E

Fr, 3.7.2020, 16–18 Uhr
15.50 Uhr U-Bahn-Haltestelle „Mineralbäder“. Ende: U-Bahn-Haltestelle „Mühlsteg“ in Bad Cannstatt.
€ 15 (Keine Ermäßigung, nach dem 28.6.2020 ist kein Rücktritt mehr möglich)

Politik und Gesellschaft

Neu im Schöffenamt: Süchtig sind immer die Anderen

release U21
Prävention Information Beratung

Für neu- und wiedergewählte ehrenamtliche Richter und alle Interessierten
Robert Gunderlach und Philipp Weber

Der Konsum von legalen und illegalen Drogen ist in der Bevölkerung weit verbreitet. Ein Teil der Konsumenten hat einen missbräuchlichen Umgang mit den Substanzen, andere entwickeln eine Abhängigkeit. Als Folge daraus kann es zu sozialen Schwierigkeiten und Straftaten kommen. Menschen, die beruflich oder ehrenamtlich mit Drogenkonsumenten zu tun haben, sollten über wesentliche Aspekte der Thematik Bescheid wissen. Die Veranstaltung an der VHS beantwortet u. a. folgende Fragen, die als Hintergrundwissen bei Gericht hilfreich sein können.

- Welche Drogen sind gerade aktuell?
- Wie entsteht eine Abhängigkeit und welche Folgen erwachsen daraus?
- Welche Hilfsangebote macht die Suchthilfe?

In Kooperation mit Release U21 – Prävention, Information, Beratung und dem Landesverband der Deutschen Vereinigung der Schöffinnen und Schöffen e. V. Richter/in im Ehrenamt

201-1140

Do, 2.4.2020, 18.30–20.30 Uhr
Leinfelden, VHS am Neuen Markt, Atelier
€ 12 (Keine Ermäßigung möglich)

Rücktritt

Sie möchten von Ihrer Anmeldung zurücktreten?

Wenden Sie sich an unsere Geschäftsstelle. Eine Abmeldung bei den Kursleitenden ist ungültig.

Bitte beachten Sie dabei unsere Allgemeinen Geschäftsbedingungen, insbesondere die Rücktrittsfristen, auf Seite 122.

Demokratie in Gefahr?! – Parallelen zwischen der Weimarer Republik und der Bundesrepublik

Vortrag von Matthias Hofmann, M. A.

Ältere Menschen können noch von Zeiten berichten, in denen die Demokratie nicht als Selbstverständlichkeit betrachtet wurde, sondern durch extreme politische Positionen und schwierige wirtschaftliche Verhältnisse bedroht war oder sogar verdrängt wurde. Heute befürchten manche wieder „Weimarer Verhältnisse“. Was bedeutet das? Geben die aktuellen politischen Umstände Anlass zur Sorge? Der Vortrag setzt die geschichtlichen Ereignisse und die heutigen Zustände in Beziehung und sucht Antworten auf diese Fragen.

201-1148 Der Lange Abend

Di, 10.3.2020, 19–22 Uhr

Leinfelden, VHS am Neuen Markt, Atelier

€ 16 (inkl. Getränke)

Präsident Trump und seine Sicht der Welt

Vortrag von Matthias Hofmann, M. A.

Der Präsident der Vereinigten Staaten von Amerika spaltet die Meinungen im In- und Ausland. Seine Politik gegenüber den einstigen Handelspartnern hat sich mittlerweile in Abschottung und Verhängung von Strafzöllen gewandelt. Auch innenpolitisch verändert er die USA, Rassismus und religiöse Intoleranz nehmen zu. 2017 hat der demokratische Kongressabgeordnete Brad Sherman ein Amtsenthebungsverfahren gegen Präsident Donald Trump wegen dessen Rolle in der Russland-Affäre beantragt. Erst gegen zwei US-Präsidenten wurde ein solches „Impeachment“ durchgeführt. Im Jahr 2020 finden die nächsten Präsidentschaftswahlen statt – Ausgang offen.

201-1146 Der Lange Abend

Di, 18.2.2020, 19–22 Uhr

Leinfelden, VHS am Neuen Markt, Raum 1

€ 16 (inkl. Getränke)

Rechtsextremismus und islamistischer Djihadismus – Parallelen und Unterschiede

Vortrag von Silvia Kuske

Extreme und extremistische Weltanschauungen leben von Feindbildern und meist selbst geschaffenen Mythen, diese werden verinnerlicht und/oder nach außen projiziert. Woraus nähren sich diese Feindbilder, auf welche historischen Feindbilder können rechtsextreme und extrem islamistische Richtungen zurückgreifen? Inwieweit arbeiten sich die beiden Strömungen zu? Existieren gar gemeinsame Feindbilder, Stichwort Antisemitismus? Welche Funktion erfüllen Feindbilder für die Individuen und das Kollektiv einer extremistischen Vereinigung?

201-1149 Der Lange Abend

Di, 26.5.2020, 18.30–21 Uhr

Leinfelden, VHS am Neuen Markt, Raum 1

€ 16 (inkl. Getränke)

Handelspartner China: Der Riese im Osten – Chance oder Bedrohung?

Pressestammtisch mit Christian Gottschalk, Stuttgarter Zeitung

In Zusammenarbeit mit dem Stadtseniorenrat LE und der Filder-Zeitung

Chinas Wirtschaft wächst unaufhörlich, wenn auch derzeit etwas langsamer. Als Export-Nation ist die Volksrepublik längst ein harter Wettbewerber der westlichen Länder. Als Import-Nation ist das Land ein riesiger Markt. In der Weltwirtschaft ist China ein Global Player – stark, selbstbewusst und manchmal skrupellos. Wie sollen die Industrienationen mit der (Wirtschafts-) Macht im Osten umgehen?

201-1150

Di, 12.5.2020, 10 Uhr

Echterdingen, Zehntscheuer, Maiergasse 8,

Bürgersaal

gebührenfrei

China auf der Überholspur – Wird Deutschland abgehängt?

Vortrag von Chantal Köngeter

Sozialkreditsystem, China 2025 und die neue Seidenstraße (One belt, one road 一帶一路) sind Themen, die auch in den deutschen Medien immer öfter aufgegriffen werden.

Doch wie genau stellt sich das Land der Mitte hiermit für die Zukunft auf? Wie geht die chinesische Regierung und Wirtschaft mit der Digitalisierung und den Zukunftsbranchen um? Inwieweit kann Deutschland bei dieser rasanten Entwicklung in verschiedenen Bereichen noch mithalten?

Im Vortrag werden Impulse zu diesen Themen gegeben und direkte Eindrücke aus China vermittelt, die in der Runde diskutiert werden können.

201-1152

Mo, 20.4.2020, 19–20.30 Uhr

Leinfelden, VHS am Neuen Markt, Raum 1

€ 10

Fit für China – Was Sie schon immer über China wissen wollten

Chantal Köngeter

Das Reich der Mitte sorgte schon immer für Faszination, Verwunderung und vielleicht auch Unverständnis aus westlicher Sicht.

Der eintägige Workshop vermittelt Einblicke in die Politik, Wirtschaft und Kultur Chinas. Wir besprechen Kommunikationsmuster und Kulturstandards sowie praktische Tipps zum Verhalten im Land.

Näheres siehe Seite 12

201-1154

Sa, 23.5.2020, 9.30–15 Uhr

Leinfelden, VHS am Neuen Markt, Atelier

€ 32

90 Jahre Nagel

Fenster, Rollläden, Klappläden, Markisen, Haustüren, Garagentore, Dachfenster, Sonnensegel, Terrassendächer

Nagel GmbH
Steinbeisstraße 14
71101 Schönaich
Tel.: 0 70 31 / 7 55 95 - 0

Nagel
Fenster · Rollläden · Sonnenschutz

www.nagel-schoenaich.de

Hinter den Kulissen

14. Lange Fildernacht



Eine Kooperation der Volkshochschulen Filderstadt, Leinfelden-Echterdingen und Ostfildern

Auf den Fildern gibt es viel zu sehen und zu erleben. Die drei Filder-Volkshochschulen laden deshalb zur vierzehnten Langen Fildernacht ein. Eine Nacht lang fahren wir Sie im bequemen Bus kreuz und quer über die Filderebene. Lehnen Sie sich zurück und genießen Sie einen Abend voller Überraschungen!

Wir führen Sie sicher zu unbekanntenen Orten und unterschiedlichsten Einrichtungen, die zu später Stunde ihre Türen nur für Sie öffnen. Ein Team der drei Volkshochschulen begleitet Sie auf Ihrer Fahrt durch die Nacht.

Herzlich willkommen!

Kartenvorverkauf bei allen drei Volkshochschulen, keine Abendkasse.

Gekaufte Karten können nicht zurückgegeben oder für den jeweils anderen Bus umgetauscht werden.

Start und Ziel: Leinfelden-Echterdingen. Den genauen Treffpunkt teilen wir Ihnen ungefähr 2 Wochen vor der Veranstaltung mit.

€ 25 inkl. Begrüßungsgetränk (Keine Ermäßigung möglich)

201-1210 Fahrt 1

Fr, 3.7.2020, 18.30–ca. 23.30 Uhr

201-1211 Fahrt 2

Fr, 3.7.2020, 19.15–ca. 0.15 Uhr

Heimat

Spaziergang durch das Gerberviertel

Führung zu den historischen Sehenswürdigkeiten zwischen Tagblattturm und Marienkirche: Silke Amos M. A.

Das Gerberviertel entsteht durch das Verbannen aller Gewerke „... mit Unreinlichkeit und üblem Geruch“ durch eine neue Polizeiverordnung im Jahre 1806. Die Gerber – ein geruchsintensives Gewerbe – benötigten viel Wasser für ihr Handwerk, deshalb war die Lage am Nesenbach zwingend. Unangenehm für Bürger und König an dieser neuen Regelung war nur, dass das Wasser in Richtung Neckar nun noch durch die Innenstadt und am Neuen Schloss vorbeifließen musste.

Die Polizeiverordnung von 1806 muss uns heute den Appetit nicht mehr verderben. Die letzten Gerber verließen nach den Bomben des Zweiten Weltkrieges das Quartier. Mit der großen Sanierung 2014 entstand zwischen dem historischen Baubestand ein Neubaugebiet mit großem Einkaufszentrum. Dazwischen aber auch viele kleine Geschäfte und Lokale, die Stuttgart bereichern.

192-1230

Do, 13.2.2020, 15–ca. 16.30 Uhr
Treffpunkt: Stuttgart, Wilhelmsplatz, Sigmundbrunnen (Ecke Hauptstätter Str./Torstr.)
Ende: Marienkirche an der Tübinger Straße
€ 17 (Keine Ermäßigung möglich)

Stäffelestour zur Karlshöhe

Vom Stuttgarter Westen zur Karlshöhe
Silke Amos M. A.

Die Route beginnt am steilen Fernweg Richtung Westen, an der Hasenbergsteige. Bevor dieses „Villen-Museum“ besichtigt werden kann, gilt es einen kurzen Abstecher zur „Krone“ der Stadt zu machen, der Karlshöhe. Der Weg führt vorbei am ehem. Standort der Villa von Gustav Siegle und dem zum Park der Villa gehörigen Athena-Brunnen und einem Teehaus. Lohn für die Mühe des Aufstiegs ist der Panoramablick über die Stuttgarter Innenstadt. Am Hochbehälter in der Hasenbergsteige kann der Blick über das Häusermeer des Stuttgarter Westens genossen werden, bevor es in den „Blauen Weg“ hinein geht, einem der schönsten Panoramawege. Enden wird der Spaziergang an geschichtsträchtigen Orten im Stuttgarter Westen. Hier gibt es von einem Handwerker zu erzählen, der in einem der Hinterhöfe der Rotbühlstraße anfing, Zünder für Automobile zu bauen: Niemand geringeres als Robert Bosch. Oder wer kennt nicht die „Maschen, die man gerne trägt“, gestrickt von der Firma Bleyle. Von der älteren Generation geliebt und gehasst zugleich.

Schwierigkeit: längerer Anstieg über die Hasenbergsteige. Bitte ein Getränk mitnehmen.

201-1235

Di, 17.3.2020, 15–ca. 17.30 Uhr
Treffpunkt: Stuttgart-West, Johann-Sebastian-Bach-Platz 1 (Ecke Reinsburgstraße/Hasenbergsteige), Gänssepeterbrunnen
Ende: Reinsburgstraße
€ 19 (Keine Ermäßigung möglich)

Stäffelestour zur Wagenburg

Ein Villenspaziergang auf der Gänsheide und der Uhlandshöhe
Silke Amos M. A.

Eine der beliebtesten Stäffelestouren wird von oben nach unten angegangen. Der Weg führt auf dem vornehmen Hügel der Gänsheide vorbei an elegant verspielten Villen des Neoklassizismus und Jugendstils bis hin zum sachlich nüchternen Stil des Neuen Bauens.

Hinter die Fassade geschaut – erzählen diese Gebäude vom Gesellschaftswandel im 19. Jahrhundert, vom Untergang des Adels und Aufstieg des Bürgertums. Geschichte und Geschichten des Unternehmers Robert Bosch, des Chemikers Friedrich Hauff, des Zigarettenfabrikanten Emil Molt und der reichen Erbin Helene von Reitzenstein werden zu hören sein.

Die Route führt von der Haltestelle Payerstraße zur Villa Lauffer und weiter über die Villa Reitzenstein zur Aussichtsterrasse auf der Wieland-Wagner-Höhe. Weitere Wegmarken sind das Kanonenhäusle und die Villa Bosch, die Villa Hauff am

Fuße der Uhlandshöhe. Über den ehem. Ameisenberg geht es in die Haussmannstraße mit der ersten Waldorfschule zur Moltstaffel, die uns hinab in die Tiefen des Kessels führen wird.

Schwierigkeit: 5,2 km mit einem kurzen Anstieg zur Uhlandshöhe

201-1240

Do, 23.4.2020, 15–ca. 17.30 Uhr
Treffpunkt: Stuttgart, U 15 Haltestelle „Bubensbad“ (Gänsheidestr. 41), Salamanderbrunnen
Ende: Oberer Schlossgarten
€ 19 (Keine Ermäßigung möglich)

Stuttgarter Höhepunkte – Teil 1: „Vom Marienplatz über den Weißenburgpark zur Stadtbibliothek“

Mit der Stadtbahn kreuz und quer, rauf und runter in Stuttgart zu topografischen und städtebaulichen Höhepunkten der Stadt Stuttgart.
Cornelia Buder und Dr. Bodo Degenhardt

Bergfahrt mit der Zahnradbahn nach Degerloch: Ausblick vom Santiago-de-Chile-Platz auf Stuttgart, weiter mit der Stadtbahn und zu Fuß zum Weißenburgpark (Teehaus und Marmorsaal), Ausblick auf die Weinberge Stuttgarts (Verkostung von Stuttgarter Wein mit Gebäck).

Weiterfahrt mit Umsteigen zum Eugensplatz (Aussichtspunkt) und von dort zurück bis zur Stadtbibliothek (Kleine Führung mit Abschluss auf der Dachterrasse. Stuttgart-Panorama).

An allen Stationen gibt es entsprechende Erläuterungen zu den architektonischen bzw. topografischen „Sichtpunkten“.

201-1242

Sa, 1.8.2020, 10–13 Uhr
Treffpunkt: Stuttgart, Marienplatz, an der Endhaltestelle der Zahnradbahn
Individuelle Anreise mit einer VVS-Tageskarte
€ 23 einschließlich Wein und Gebäck (Keine Ermäßigung möglich)

Stuttgarter Höhepunkte – Teil 2: „Vom Waldfriedhof nach Degerloch“

Exkursion zu topografischen und städtebaulichen Höhepunkten der Stadt Stuttgart
Cornelia Buder und Dr. Bodo Degenhardt

Bergfahrt mit der historischen Standseilbahn von Heslach zum Waldfriedhof mit seinem idyllischen alten Baumbestand. Geführter Rundgang zur Architektur und zu den Gräbern berühmter Stuttgarter Persönlichkeiten wie u. a. Robert Bosch, Adolf Hölzel, Oskar Schlemmer, Otto Herbert Hajek, Ida Kerkovius und Paul Bonatz. Anschließend einstündiger einfacher ebenerdiger Spaziergang über den Dornhaldenfriedhof (Grabstätte der RAF-Terroristen Andreas Baader, Gudrun Ensslin und Jan-Carl Raspe) zum Aussichtspunkt „Leonorenstraße“. (Verkostung von Degerloch Wein mit Gebäck). Fortsetzung bis auf dem Haigst zur Haltestelle der Zahnradbahn.

202-1242

So, 18.10.2020, 14–16.30 Uhr
Treffpunkt: Stuttgart-Heslach, Talstation der Seilbahn beim Südheimer Platz
Individuelle Anreise mit einer VVS-Tageskarte
14.10 Uhr Auffahrt der Seilbahn (VVS).
16.30 Uhr Programmende an der Zahnradbahnstrecke Degerloch-Marienplatz
€ 23 einschließlich Wein und Gebäck (Keine Ermäßigung möglich)

„Das gibt es nur in Stuttgart“ – Besonderheiten einst und jetzt

Stadtspaziergang: Sabine Lutzeier

Dass es in Stuttgart zahlreiche Stäffele – nämlich 400! – gibt, hat sich vielleicht schon herumgesprochen ...

Aber wussten Sie, dass in Stuttgart das allererste Denkmal eines „sterblichen Genius“ steht? Und mitten in der City ein Mineralwasser-Brunnen stand, der vor 35 Jahren noch ein Schwimmbad auf dem Dach des Kaufhauses Breuninger speiste? Mehr Kurioses, aber immer Einmaliges erfahren Sie bei dieser Tour, welche auch für Alteingesessene die eine oder andere Überraschung liefern kann ...

201-1244

Sa, 12.9.2020, 15–16.30 Uhr
Treffpunkt: 70184 Stuttgart, An der Eugenstaffel unterhalb des Galatea-Brunnens
€ 13 (keine Ermäßigung möglich)

Entlang der Gäubahnlinie in die Stadt – Teil 1

Herbert Rudolph Medek, Stadtplaner

Seit 140 Jahren verbindet die Panoramastrecke der Gäubahnlinie den Stuttgarter Hauptbahnhof mit Stuttgart-Vaihingen.

Auf einem geschichtenreichen Spaziergang wandern wir den Gleisen entlang in entgegengesetzter Richtung. Dort, wo nach dem S-Bahnhof Österfeld die S-Bahn im Untergrund verschwindet, bleiben wir oben und spazieren entlang der Hangbebauung des Dachswaldes in Richtung Heidenklinge, wo die Heslacher Wasserfälle unter der Bahntrasse hindurch ins Tal rauschen. Gleich daneben ist die ehemalige Station Wildpark, an der bis 1961 die Züge anhielten. Schon ein Jahr vorher wurde die Station Heslach geschlossen, an der wir kurze Zeit später vorbeispazieren. Auf dem Blauen Weg gelangen wir schließlich auf den Hasenberggrücken, den die Bahnlinie in einem 258 m langen Tunnel durchquert. Wir werfen vom Seewasserwerk einen Blick auf den Stuttgarter Westen und steigen über Stäffele hinab zur S-Bahn-Haltestelle Schwabstraße, wo die Tour endet.

201-1246

Sa, 8.8.2020, 14.30–ca. 17.30 Uhr
Treffpunkt: Stuttgart, S-Bahnhaltestelle Österfeld, Bahnsteig stadteinwärts
Strecke: etwa 7 km
€ 23 (Keine Ermäßigung möglich)

Liebe, Lust und Langeweile

Vortrag von Gerlinde Gebhart, zertifizierte Schlösserführerin, begleitend zum 3-Gänge-Menü in der Speisemeisterei Hohenheim

Die Langeweile ist die große Krankheit der Epoche des Barock.

Das Leben am Hof von Versailles wird im 17. Jh. fast überall in Europa kopiert. Man lebt bedenkenlos in den Tag, von einer Feier zur anderen. Spaß haben, vergnügt sein, koste es was es wolle, das war die Lebensmaxime im absolutistischen Zeitalter. Viele Spielereien waren eine Mischung aus Zeitvertreib und Selbstdarstellung. Orte der Zerstreuung und Verrücktheiten aller Art waren gefragt. In der Welt des Barock hatte alles seinen festen Platz und Rang.

Der Vortrag wird von einem 3-Gänge-Menü in der Speisemeisterei in Schloss Hohenheim umrahmt. Barocke Räumlichkeiten und herzogliches Flair, verbunden mit dem Genuss der Sterneküche, lassen diesen Mittag zu einem harmonischen und unvergesslichen Erlebnis werden.

Mindestalter: 16 Jahre

201-1250

Fr, 21.2.2020, 12–15 Uhr
Treffpunkt: 12 Uhr Hohenheim, Speisemeisterei € 68 (Vortrag inkl. 3-Gänge-Menü, keine Ermäßigung möglich), Getränke extra
Anmeldeschluss (danach freie Plätze erfragen) und letzte Stornomöglichkeit: 12.2.2020

Lichterfahrt im Stocherkahn auf dem nächtlichen Neckar

Tübinger Stadtführung der besonderen Art

Wenn die Sonne langsam untergeht und die Fledermäuse über der Platanenallee erscheinen, verwandelt sich der Tübinger Neckar in eine Märchenwelt. Illuminiert mit Lampions gleiten dann die Stocherkähne fast lautlos entlang der berühmten Tübinger Altstadtfront. Informationen und Geschichten runden diesen romantischen Abend ab, der den Fluss in einem ganz anderen Licht erscheinen lässt.

Bequeme, der Witterung angepasste Kleidung und festes Schuhwerk sind obligatorisch. Essen und Trinken kann gerne mitgebracht werden. Die Veranstaltung findet bei jedem Wetter statt, Ausnahme: Starker Regen und Hochwasser.

201-1255

Mi, 29.7.2020, 20.30–ca. 22.30 Uhr
Treffpunkt: 72070 Tübingen, Bursagasse 6, Stocherkahn-Anlegestelle Hölderlinturm € 22 (Keine Ermäßigung möglich); Kinder bis 12 Jahre € 15
Anmeldeschluss: 21.7.2020, danach ist kein Rücktritt mehr möglich.

VHS im Haus Agape

Die folgenden Veranstaltungen sind für alle Interessierten offen.

Sie finden in Stetten, Altenheim Haus Agape, Jahnstr. 80 statt.
Die Teilnahme ist kostenfrei.

Baltikum

Multivisionsschau mit Live-Kommentar: Christl und Gerhard Schweizer

192-6103

Di, 18.2.2020, 15–16.30 Uhr

Frühjahrskonzert

Es musizieren Schülerinnen und Schüler verschiedener Instrumentalklassen der Musikschule Leinfelden-Echterdingen

201-6101

Do, 19.3.2020, 16 Uhr

Lieder und Texte aus aller Welt

Renate Weißer-Böer

201-6110

Di, 3.3., 24.3., 7.4., 28.4., 12.5., 26.5., 16.6., 30.6., 7.7. und 21.7.2020
jeweils 14.30–16 Uhr

Länder

Westtürkei – zwischen gestern und heute

Vortrag: Dieter Bleicher

Die Westküste der Türkei entlang des Ägäischen Meeres gehört zu den kulturell bedeutendsten und interessantesten Regionen am Mittelmeer und erschließt faszinierende Landschaften. Diese Küste beeindruckt nicht nur durch grandiose Küstenlandschaften mit türkisfarbenem Wasser, sie ist auch reich an antiken Zeugnissen der Vergangenheit.

Seit Ende des 2. Jahrtausend v. Chr. war diese Küste und ihr Hinterland Siedlungsgebiet von Griechen und Römern, bis im 7. Jhd. die Araber kamen. Hier liegen einige der größten archäologischen Zeugnisse der antiken Welt und hier finden sich bedeutende Stätten des Islam und der frühen Christenheit.

Die Route führt von der pulsierenden Metropole Istanbul entlang der abwechslungsreichen türkischen Ägäisküste über Troja, Pergamon und Ephesus bis nach Pamukkale mit seinen weltberühmten Sinterterrassen.

Reisetipps zum Besuch der eindrucksvollen Stätten, welche nicht nur Kunstinteressierte, sondern auch Wanderer und Erholungssuchende in ihren Bann ziehen, und Informationen zur „Erlebnisreise Westtürkei“ im Oktober 2020 runden den Vortrag ab.

201-1268

Do, 5.3.2020, 19–20.30 Uhr
Leinfelden, VHS am Neuen Markt, Raum 1
Tageskasse: € 8/€ 6/vhs 3 card

Erlebnisreise „Westtürkei“

Studienreise der VHS Ostfildern
vom 27.9. bis 4.10.2020
Reiseleitung: Dieter Bleicher

Diese Reise führt Sie von Istanbul zu den antiken Stätten Troja, Pergamon und Ephesus bis nach Pamukkale und Antalya.

Die VHS ist lediglich Vermittlerin der Reise. Veranstalter i.S. des Reiserechts ist ÖGER TOURS GmbH Hamburg.

Informationen, Reiseprospekt und Anmeldung bei der VHS Ostfildern, Tel. 0711 3404-801 bis spätestens 1.5.2020.



Tula in Zentralmexiko. Foto: Eberhard Köhler

**Zentral-Mexiko:
Von Mexiko-City bis San Cristobal**

Live Multimedia-Vortrag von Eberhard Köhler

Mexiko-Ciudad und die weitläufigen Pyramidenanlagen von Teotihuacan sind unsere ersten Ziele, ehe uns das toltekische Tula und El Tajin durch besonders schöne präkolumbische Stelen und Tempel beeindrucken. Die Fahrt über die Sierra Madre führt in das im spanischen Kolonialstil erbaute historische Zentrum von Oaxaca und zu den weitläufigen Ruinen der ehemaligen Zapoteken-Hauptstadt Monte Alban sowie nach Mitla und zu den Palastruinen von Yagul. In Matatlan sehen wir zu, wie der Mezcal aus Agaven hergestellt wird. Landschaftliche Höhepunkte bilden der Besuch des Sumidero-Canyons und der Wasserfälle von Aqua Azul. San Cristobal de las Casas ist zweifellos eine der buntesten und schönsten Orte Mexikos. Dort und im nahegelegenen Chamula erleben wir die Dias de los Muertos – die Tage, in der traditionell den Toten gedacht wird.

192-1278 VHS am Sonntag

So, 26.1.2020, 16.30 Uhr
Echterdingen, VHS am Schafrain, Schafrain 2, Saal
Tageskasse: € 8/€ 6/vhs 3 card



**Das Baltikum:
Litauen, Lettland, Estland**

Drei Staaten im Norden der EU und Kaliningrad
Multivisionsschau mit Live-Kommentar:
Christl und Gerhard Schweizer

Hochinteressant und lohnend ist es, die drei Baltischen Staaten Litauen, Lettland und Estland kennenzulernen. Jeder Staat hat seine eigene Geschichte, seine eigene Kultur und eigene Identität. Alle sind an der Ostsee gelegen. Litauen mit seiner beschaulichen Hauptstadt Vilnius und der Kurischen Nehrung ist das südlichste der drei Länder. Lettlands Hauptstadt Riga ist eine Metropole des Jugendstils, deren Zentren zum UNESCO-Weltkulturerbe zählen. Estlands Hauptstadt Tallin, 2011 Kulturhauptstadt Europas, verzaubert mit einem Kontrast aus Geschichte und Moderne.

Aus dem ostpreußischen Königsberg wurde nach dem Zweiten Weltkrieg das sowjetische Kaliningrad. Die heutige russische Enklave bringt die verdrängte deutsche Vergangenheit mit ihrem neuen Selbstbewusstsein wieder ans Licht und verhilft der Stadt zu altem Glanz.

192-1280 VHS am Sonntag

So, 2.2.2020, 16.30 Uhr
Echterdingen, VHS am Schafrain, Schafrain 2, Saal
Tageskasse: € 8/€ 6/vhs 3 card

Budapest – Impressionen von der ungarischen Hauptstadt

Bernd Mantwill



1872 wurden die Städte Buda und Obuda links der Donau und Pest, rechts der Donau, zusammengeschlossen. Die daraus entstandene Stadt Budapest gehört heute zu den schönsten Städten der Welt. Bedeutende Brückenbauwerke verbinden die Stadtteile miteinander. 1987 wurde das Panorama an beiden Donaufern von der UNESCO zum Weltkulturerbe erklärt. Mit seiner fast 100 Meter hohen Kuppel ist das Parlament ein besonderer



Mexiko-Süd: Uxmal. Foto: Eberhard Köhler

Blickfang am Donauufer. Zu den Höhepunkten der Bäderstadt mit den größten Mineralquellen Europas gehört auch der Besuch des Burgbergs mit der Fischerbastei und der Matthiaskirche, wo Sissi zur Königin von Ungarn gekrönt wurde.

192-1282 VHS am Sonntag

So, 9.2.2020, 16.30 Uhr
Echterdingen, VHS am Schafrain, Schafrain 2, Saal
Tageskasse: € 8/€ 6/vhs 3 card

**Südliches Mexiko: Maya-Stätten
Yucatan und Tikal**

Live Multimedia-Vortrag von Eberhard Köhler

Von der Maya-Hochburg Palenque machen wir über Bonampak und Yaxchilan einen Abstecher über Flores zur weiteren Maya-Hochburg Tikal in Guatemala. Ein direkter Vergleich lässt offen, welche der beiden Maya-Stätten die schönere ist. Besonders interessant sind, wegen ihrer Abgeschlossenheit in den Regenwäldern des Petén, die Stufentempel von Calakmul, sowie Uxmal mit der die Ruinenstadt alles überragenden Pyramide des Zauberers. Weitere zauberhafte Ruinenanlagen besuchen wir bei Edzna, Kabah, Xlapak, Labna, Coba und Chichen Itza. Die Hafenstadt Campeche mit ihren bunten Fassaden zeigt sich auf ihre Art als typische Stadt Süd-Mexikos. Geheimnisvoll ist das Höhlensystem der mit Süßwasser gefüllten dolinenartigen Kalksteinlöcher, den Cenotes. Tulum beeindruckt durch die exponierte Lage seiner Ruinen direkt an der smaragdgrünen Karibikküste Mexikos.

192-1284 VHS am Sonntag

So, 16.2.2020, 16.30 Uhr
Echterdingen, VHS am Schafrain, Schafrain 2, Saal
Tageskasse: € 8/€ 6/vhs 3 card



Foto: Dr. Inge Rötlich

Über die Alpen in die bärenstarke Freiheit

Alpenüberquerung von Mittenwald bis zum Gardasee

Multivisionsshow: Dr. Inge Rötlich und Matthias Flügel

Die passionierten Fotografen, Bergsteiger und Kletterer aus Böblingen durchqueren das Nordtiroler Karwendelgebirge und wandern über den Romediusweg bis ins Trentino nach San Romedio: 537.932 Schritte auf den Spuren des Schutzheiligen der Pilger und Wanderer Romedius.

Die beiden durchkreuzen über sehr anspruchsvolle Klettersteige die Brenta, den Trentiner Gebirgskamm, der mit seinen senkrechten Wänden und Türmen die 3000-Meter-Grenze überragt und heute wieder siebzig Bären beheimatet. Nach insgesamt 16.452 Metern bergauf lassen die begeisterten Bergsportler die dolomiten-ähnliche Felskulisse hinter sich, um erschöpft und tief zufrieden an ihrem Zielort Arco am Gardasee anzukommen.

Die willensstarken Bergsportler erleben, dass Deutsche, Österreicher, Südtiroler und Italiener nicht trotz, sondern gerade aufgrund ihrer Geschichte – mit zahllosen sinnlosen Kämpfen im Ersten Weltkrieg – miteinander verbunden sind. Mauern überwinden und miteinander leben: in Freiheit und Respekt.

201-1270 VHS am Sonntag

So, 1.3.2020, 16.30 Uhr
Echterdingen, VHS am Schafrain, Schafrain 2, Saal
Tageskasse: € 8/€ 6/vhs 3 card

Reise zu den Ursprüngen chinesischer Hochkultur

Bildervortrag: Achim Klagge

Eine märchenhafte und kontrastreiche Reise führt durch Chinas Norden von Beijing nach Shanghai auf den Spuren einer der ältesten Kulturen der Welt.

Erleben Sie große moderne Städte, Orte mit mittelalterlichem Stadtkern, kaiserliche Paläste, schöne Gärten, heilige Berge mit Klosteranlagen, ein „Hängendes Kloster“, buddhistische Grotten, Pagoden und Ahnentempel und die Terrakottaarmee in Xian.

201-1272 VHS am Sonntag

So, 8.3.2020, 16.30 Uhr
Echterdingen, VHS am Schafrain, Schafrain 2, Saal
Tageskasse: € 8/€ 6/vhs 3 card

China gestern – heute – morgen

Bilderreise: Philipp Salveter

Ein persönlicher Erfahrungsbericht aus 16 Jahren studieren, leben und arbeiten in China.

In einer Bilderreise führt Philipp Salveter durch die rasante Entwicklung Chinas der letzten Jahrzehnte. Von Xian über die Städte im Norden mit Harbin und Changchun bis nach Suzhou und Shanghai. Erleben Sie Einblicke in ein faszinierendes Land im Wandel der Zeit und lassen Sie sich anhand beeindruckender Bilder mitnehmen in das tägliche Leben und die Kultur sowie die imposante Geschichte Chinas vom Entwicklungsland zum High-Tech-Vorreiter.

201-1274 VHS am Sonntag

So, 15.3.2020, 16.30 Uhr
Echterdingen, VHS am Schafrain, Schafrain 2, Saal
Tageskasse: € 8/€ 6/vhs 3 card

Schottland – Castles, Munros und Destillieren



Multimedia-Präsentation: Christiane Kummeler

Schottland ist das Land, wo die Burgen und Schlösser Castles sind, die hohen Berge Munros heißen und die Whiskys verheiratet werden.

Steinzeitmenschen, Pikten, Kelten, Römer, Skoten und auch Skandinavien hinterließen ihre Spuren. Ein absolutes Highlight ist natürlich der Besuch eines der zahlreichen Castles mit ihren wunderschönen Gärten, manche sind im französischen Stil angelegt. Die unglaublichen Berglandschaften Schottlands, die Highlands, locken mit eigenwilligen Wandertouren und faszinierenden Gipfelaussichten – bei Sonnenschein. Anfangs wurde der Whisky von Heilkundigen bei Behandlungen eingesetzt, als „Uisge Beatha“ wird es nicht nur von der schottischen Bevölkerung sehr geschätzt.

Schottland wartet ...

201-1276 VHS am Sonntag

So, 22.3.2020, 16.30 Uhr
Echterdingen, VHS am Schafrain, Schafrain 2, Saal
Tageskasse: € 8/€ 6/vhs 3 card

Chinas Westen und die Alte Seidenstraße

Reisebericht: Johannes Merz

Zwei Stunden astronomischer Zeitunterschied zu Peking, jede Menge Sand und Steine, versteckte Kulturdenkmale auf der südlichen und nördlichen Seidenstraße, einmal um die Wüste Taklamakan herum und hinein.

Wüste Taklamakan – gibt es dort nichts als Sand? Haben Marco Polo oder Sven Hedin die Reisen nur wegen klingvoller Namen unternommen? Gibt es den Sonntagsmarkt in Kashgar noch? Jade – teurer als Gold?

Reiseerfahrungen mit vielen persönlichen Erlebnissen und Bildern aus dem sich rasch ändernden Land, erworben auf Geschäfts- und Privatreisen über viele Jahre.

201-1278 VHS am Sonntag

So, 29.3.2020, 16.30 Uhr
Echterdingen, VHS am Schafrain, Schafrain 2, Saal
Tageskasse: € 8/€ 6/vhs 3 card

Fit für China – Was Sie schon immer über China wissen wollten

Chantal Köngeter

Das Reich der Mitte sorgte schon immer für Faszination, Verwunderung und vielleicht auch Unverständnis aus westlicher Sicht. Unlängst macht China in den deutschen Medien Schlagzeilen mit Themen wie der Initiative der Neuen Seidenstraße, dem Sozialkreditsystem und den Aufständen in Hong Kong.

Was sind die Hintergründe für diese Phänomene? Wo liegen die kulturellen Wurzeln der chinesischen Gesellschaft? Wie ist das historische und aktuelle Selbstverständnis der rasant aufsteigenden Weltmacht?

Der eintägige Workshop vermittelt Einblicke in die Politik, Wirtschaft und Kultur Chinas. Wir besprechen Kommunikationsmuster und Kulturstandards sowie praktische Tipps zum Verhalten im Land.

Themen:

- Historische und wirtschaftliche Entwicklung
- Leben und Kultur in China heute
- Chinesische Sprache und Schrift
- Kommunikationsverhalten
- Tipps & Tabus

201-1154

Sa, 23.5.2020, 9.30–15 Uhr
Leinfelden, VHS am Neuen Markt, Atelier
€ 32

Faszinierendes Georgien – Kulturschätze im Herzen des Kaukasus

VHS-Studienreise im September 2020
Reisebegleitung: Ilse Winkler

Die VHS ist Vermittlerin der Reise. Reiseveranstalter ist das im Reiseprospekt genannte Unternehmen.

Weitere Informationen und Reiseprospekt bei Ilse Winkler, Tel. 0711 1600-317.

Informationsabend

(kostenlos und unverbindlich):

Fr, 20.3.2020, 19 Uhr
Leinfelden, VHS am Neuen Markt, Seminarraum 1



Astronomie

Die Sonne – Stern unter Sternen

Dieter Bleicher

Was sind die Sterne, diese kleinen Lichter am Nachthimmel? Diese Frage ist so alt, wie die Menschheit. Heute haben wir das Glück, in einer Zeit zu leben, die Antworten auf diese Frage gefunden hat: Die Sterne sind ferne Sonnen.

Gaskugel, Fusionsreaktor, Lebensquell – all dies ist unsere Sonne. Über keinen anderen Stern im Weltall wissen wir so viel wie über unsere Sonne.

Mit Hilfe der modernen Physik können heute Astronomen ihre Entstehung, ihren Aufbau und ihre Energieerzeugung entschlüsseln. Daraus lässt sich auch ihr weiterer Lebensweg – wie auch unser Schicksal ableiten.

201-1360

Mo, 2.3.2020, 19–20.30 Uhr
Leinfelden, VHS am Neuen Markt, Raum 1
€ 14

Globale Killer – Gefahren aus dem All?

Dieter Bleicher

Unsere Erde ist nur ein winziger Ort des Lebens im unendlichen Weltall. Dementsprechend machtlos steht die Menschheit allen Gefahren gegenüber, die aus dem Weltraum kommen.

Eine der größten Gefahren geht dabei von Asteroiden und Kometen aus, die mit der Erde kollidieren könnten. Größere Gefahren sehen Astronomen in Objekten von mehreren Kilometer Durchmesser, deren Einschlag weltweit verheerende Auswirkungen haben dürfte.

Wie wahrscheinlich ist es, dass ein solcher „globaler Killer“ in absehbarer Zeit die Erde trifft? Welche Auswirkungen hätte dies auf unseren Planeten und was könnte man im Ernstfall gegen eine drohende Kollision unternehmen?

201-1362

Do, 2.4.2020, 19–20.30 Uhr
Leinfelden, VHS am Neuen Markt, Raum 1
€ 14

Heute ist Vollmond!

Till Credner

Welche Bedeutung hat für uns der Mond? Welche Einflüsse hat er auf den Menschen? Wie entstehen Mondphasen und wie Ebbe und Flut? Was ist ein Blue Moon, was ein Supermond? Wie sieht es auf seine Rückseite aus? ...

Till Credner geht diesen und weiteren Fragen nach und zeigt auch neue Erkenntnisse aus der Mondforschung.

Bei klarem Himmel kann der heutige Vollmond im Teleskop beobachtet werden. Während des Seminars gehen wir deshalb – und zur Orientierung am Sternenhimmel allgemein – ca. eine halbe Stunde ins Freie. Keine Vorkenntnisse erforderlich.

FI 1810

Di, 10.3.2020, 20–22 Uhr,
Filderstadt-Plattenhardt, VHS, Raum 24
Abendkasse: € 13 (11)
Bitte warme Kleidung mitbringen; wer möchte,
gerne auch ein Fernglas.
Anmeldung: VHS Filderstadt Tel 0711 7003 465

Energie, Mobilität, Nachhaltigkeit

Energie sparen und Klima schonen im Alltag

Gerd Alsheimer

Um als Menschheit den Herausforderungen der Zukunft sinnvoll zu begegnen, braucht es eine andere Haltung im Umgang mit Energie und Material. Dazu sollte man sich bewusst machen wie die Energieversorgung und die allgemeine Ver- und Entsorgung funktioniert. In dieser Veranstaltung werden Tipps und Hinweise rund um den alltäglichen Umgang mit Energie und Rohstoffen bzw. Abfällen gegeben und gesammelt. Gemeinsam wollen wir mögliche Handlungsfelder zum Klimaschutz finden und benennen. Es wird angestrebt, diese Sammlung anschließend der Öffentlichkeit zur Verfügung zu stellen.

192-1376

Di, 10.3.2020, 18.30–20.30 Uhr
Leinfelden, VHS am Neuen Markt, Raum 1
€ 12

Natur

Schöne Nutzgärten mit Mischkulturen und Blumen

Agnes Pähler

Nutzgärten lassen sich attraktiv und farbig gestalten, wenn verschiedene Gemüsearten in Kombination mit blühenden Pflanzen wachsen. Kulturen in geeigneter Mischkultur fördern sich gegenseitig und ermöglichen eine hohe Produktivität auf kleiner Fläche. Blumen zwischen Gemüsereihen und Obstbäumen sehen nicht nur hübsch aus – sie locken außerdem Insekten an, was die Bestäubung sicherstellt und die Gefahr von Problemen durch Krankheiten und Schädlinge mildert. Vorbilder liefern traditionelle Bauerngärten, wo die vielen Blumen zum Wohlergehen der Nutzpflanzen beitragen. Pflanzen in blühender Gemeinschaft entwickeln sich gesünder und kräftiger.

201-1374

Do, 12.3.2020, 19–20.30 Uhr
Leinfelden, VHS am Neuen Markt, Raum 1
€ 15

Shinrin Yoku – Waldbaden – Achtsamkeit im Wald

Waldgebiet auf der Waldau
Patricia Heß

Shinrin Yoku – „ein Bad in der Atmosphäre des Waldes“ ist als Gesundheitsvorsorge in Japan und Südkorea anerkannt. Bioaktive Substanzen des Waldes erhöhen die Anzahl und Aktivität der Killerzellen und fördern damit körpereigene Abwehrmechanismen.

Wir bewegen uns achtsam durch den Wald, nehmen in Wahrnehmungs- und Entspannungsübungen die Atmosphäre des Waldes tief in uns auf. Kreative Landartübungen vervollständigen unser Waldbad.

Anmerkung/Besonderheiten/Bitte mitbringen: Das Waldbad findet nicht bei Unwetter und starkem Regen statt (TN werden zeitnah über Nichtstreffen informiert).

Bitte tragen Sie wetterangepasste Kleidung. Wir bewegen uns langsam! Ein Getränk und eine Sitzgelegenheit bitte ebenfalls nicht vergessen.

201-1375 Haus des Waldes

Fr, 24.4.2020, 17.30–20 Uhr
Treffpunkt: Stuttgart, Haus des Waldes,
Königstraße 74
€ 17

201-1376 Egelseer Heide

So, 26.7.2020, 9–12.30 Uhr
Treffpunkt: Stuttgart, Stettener Str. 121,
an der Schranke
€ 26

Waldbaden zum Jahresbeginn



Vielleicht haben Sie im Neuen Jahr den Vorsatz gefasst achtsamer mit sich umzugehen, sich mehr Zeit für sich selbst zu nehmen und bewusster im Hier und Jetzt zu leben. Dann ist ein Waldbad vielleicht genau das Richtige um Ihren Worten Taten folgen zu lassen.

192-1389 Waldbaden zu Jahresbeginn

So, 26.1.2020, 9.30–11.30 Uhr
Treffpunkt: Stuttgart, Haus des Waldes,
Königstraße 74
Dauer: 1,5–2 Stunden
€ 15

Kräuter und Gemüse aus Fernost

Agnes Pahlner

Von Edamane bis Jiaoogulan – seit Jahrtausenden in China kultivierte Nutzpflanzen finden Eingang in mitteleuropäische Küchen. Auf Reisen haben viele Menschen die fernöstliche Küche schätzen gelernt und wollen die Gerichte möglichst geschmacksidentisch nachkochen. Im Zuge finden sich im Sortiment der Gartenmärkte immer mehr exotische Gemüsearten, Würz- und Teekräuter, die sich für die Kultur in unseren Gärten eignen. Etliche lassen sich auf der Fensterbank beernten. Geeignete Sorten von grünen Sojabohnen (Edamane) reifen auch bei uns, das chinesische Kraut der Unsterblichkeit (Jiaoogulan) liefert ganzjährig Blätter für Tee.

201-1378

Do, 14.5.2020, 19–20.30 Uhr
Leinfelden, VHS am Neuen Markt, Raum 1
€ 15

Faszination Honigbienen in der Natur

Robert Löffler

Sie erleben bei der 1,5- bis 2-stündigen Wanderung von ca. 4,2 km des Immenweges die Faszination Honigbienen im Naturschutzgebiet des Schönbuches, sowie kulturelle Denkmäler, Historien, Kleindenkmäler und Besuch des Schaubienenstandes Schönbuchimkerei. Hier dreht sich natürlich alles im und um die Honigbienen sowie anderen Insekten. Mit Ihren Sinnen erleben Sie die Streuobstbäume, die blühenden Trockenwiesen mit Salbei, Margeriten, Primeln, Glockenblumen sowie das Summen und brummen der Honigbienen und anderen Insekten. Am Schaubienenstand Schönbuchimkerei besteht auch die Möglichkeit, das mitgebrachte Vesper einzunehmen.

Bitte beachten: Gutes Schuhwerk und Kleidung entsprechend der Wetterlage. Bei warmer Witterung genügend Getränke mitbringen. Vorsicht an den Honigbienen.
Am Ende der Veranstaltung besteht die Möglichkeit zur Einkehr.
Auch für Kinder und ältere Menschen geeignet.

201-1380

Sa, 23.5.2020, 15–18.30 Uhr
Treffpunkt: Weil im Schönbuch, Marktplatz
€ 18

Anmeldung

Sie sind interessiert? Dann vergessen Sie nicht sich anzumelden. Eine vorherige Anmeldung ist bei allen Veranstaltungen erforderlich (außer bei Veranstaltungen mit dem Hinweis Abendkasse/Tageskasse).
Anmeldehinweise finden Sie auf Seite 122.

Natur und Kultur am Bodensee: Naturschutzgebiet Wollmatinger Ried und Unesco-Welt-Kulturerbe Insel Reichenau

Ganztagesexkursion in Zusammenarbeit mit dem NABU Filderstadt und Leinfelden-Echterdingen
Dr. Rolf Gastel

Das Wollmatinger Ried bei Konstanz ist das wichtigste Naturschutzgebiet am deutschen Bodenseeufer. Mit seinen Flachwasserzonen und Schilfbeständen bietet das international bedeutsame Feuchtgebiet zahlreichen gut beobachtbaren Wasservögeln einen Lebensraum. Auf den botanisch besonders wertvollen Feuchtwiesen entfaltet sich von Mai bis in den Spätsommer mit Sibirischer Schwertlilie, Sumpfgладиolen und zahlreichen Orchideenarten eine beeindruckende Blütenpracht. Dreistündige geführte Riedwanderung, anschließend Einkehrmöglichkeit im Restaurant „Zum alten Mesmer“.

Nachmittags Inselrundfahrt auf der als Weltkulturerbe ausgezeichneten Klosterinsel Reichenau mit Führung durch die aus dem 9.–11. Jahrhundert stammenden romanischen Kirchen „Münster St. Maria und Markus“ und „St. Georg“ als herausragende Zeugnisse frühmittelalterlicher Kunst und Religiosität.

Anmeldeschluss: 6.5.2020, danach ist kein Rücktritt mehr möglich.

201-1382

So, 24.5.2020, 6.30–18.30 Uhr
Treffpunkt zur Abfahrt mit dem Bus:
6.30 Uhr Leinfelden, S-Bahnhof
6.40 Uhr Echterdingen, S-Bahnhof (oben)
Rückkehr gegen 18.30 Uhr
€ 77 (Keine Ermäßigung möglich)

Naturschutzgebiet Musberger Eichberg

Naturkundliche Führung
Karl Stäbler

Im Oktober 2007 wurde der Musberger Eichberg als Naturschutzgebiet ausgewiesen. Obwohl das Gebiet eher klein ist, gibt es eine Vielzahl von unterschiedlichen schützenswerten Lebensräumen wie Magerrasen, Streuobstwiesen, Hecken, Rainen, Säumen, Feldgehölzen und viele Pflanzenarten. Entdecken Sie die reichhaltige Flora in Ihrer nächsten Umgebung.

201-1385

Di, 26.5.2020, 16.30–ca. 18 Uhr
Treffpunkt: Musberg, Parkplatz Eselsmühle, unter der Brücke
€ 3 (Keine Ermäßigung möglich)
Vorherige Anmeldung erbeten!



Baugrundstück gesucht!

Schenken Sie einem regionalen Bauträger Ihr Vertrauen. Herr Sommer freut sich auf Ihren Anruf.

NEWO
NEUES WOHNEN
www.nowo.de
0711.34 55 99 30



Kräuterwanderung ins Körschtal

Anja Hewig

Bei dieser kleinen Wanderung lernen Sie die wichtigsten heimischen Heilpflanzen und Heilkräuter an ihren typischen Standorten kennen. Es geht vor allem um ihre Wirkung, und darum, wie man die Pflanzen in der Hausapotheke bzw. Küche verwenden kann. Außerdem erfahren Sie Wissenswertes über die Geschichte und Mythologie der Pflanzen sowie über ihre Inhaltsstoffe und wann und wie man sie erntet.

Bitte mitbringen: wetterbedingte Kleidung und festes Schuhwerk tragen

201-1390

Sa, 20.6.2020, 10–12.30 Uhr
Treffpunkt: Plieningen, U-Bahnhaltestelle, Kreuzung Wollgrasweg und Im Wolfer
€ 16

Naturkundliche Wanderung: Durch den Uhlberg-Wald zur Distelklinge

 vhs

mit Birgit Förderreuther und Eberhard Mayer
Koop. mit den Filderstädter Bioropkartierern

Das Waldgebiet südlich von Plattenhardt mit seinem alten (Eichen-)Baumbestand, eingestreuten Waldwiesen, Tümpeln und Teichen ist ein wertvoller Lebensraum für viele Vögel, Amphibien, Reptilien und Insekten.

Auf unserer etwa zweieinhalbstündigen Rundwanderung lernen wir eine abwechslungsreiche Landschaft kennen, werden die Stimmen von Spechten und Singvögeln hören und erfahren die Bedeutung von Feuchtwiesen und Teichen für ihre meist bedrohten Bewohner.

FI 1851

So, 10.5.2020, 9–11 Uhr,
Treff: Filderstadt-Plattenhardt, Uhlberg-Parkplatz im „Schlatt“. Die Führung ist kostenlos, trotzdem bitte in der VHS anmelden! Ggf. Fernglas mitbringen und dem Wetter angepasste Kleidung und gutes Schuhwerk tragen.
Info und Anmeldung: VHS Filderstadt, Tel. 0711 7003465

Philosophie

Warum moralisch sein?

Drei Veranstaltungen widmen sich in diesem Semester der Frage „Warum moralisch sein?“. Die Moral verlangt von uns letztlich, ein guter Mensch zu sein. Aber ist die Moral überhaupt für uns bindend – und wenn ja: warum? Und von welcher oder wessen Moral sprechen wir eigentlich? Diese zentrale Frage des Menschseins wird aus verschiedenen philosophischen Geisteshaltungen heraus beleuchtet und diskutiert.

Ist Moral verpflichtend? Die kantische Ethik

Seminar mit Benedikt Rittweiler

Blickt man auf Buchtitel wie „Die Diktatur der Moral“ oder „Der neue Tugendterror“ scheint es um den Ruf der Moral äußerst schlecht zu stehen. Nicht wenige Zeitdiagnostiker sind sich offenbar darin einig, dass wir ein Problem mit ihr haben. Auch in der Philosophiegeschichte findet sich die Frage, ob ein Leben ohne Moral vielleicht die bessere Option sein könnte. In einer kleinen Reihe zum Thema „Warum moralisch sein?“, die in diesem Semester beginnt, sollen einige Positionen von Moralkritikern und Moralbefürwortern vorgestellt werden. In diesem ersten Kurs geht es um die Antwort eines glühenden Verfechters der Moral – um Immanuel Kant.

201-1410 Der Lange Abend

Do, 30.4.2020, 18.30–21 Uhr
Leinfelden, VHS am Neuen Markt, Atelier
€ 16 (inkl. Getränke)

Ist Moral nützlich? Die utilitaristische Ethik

Seminar mit Benedikt Rittweiler

Darf man schwer geistig behinderte Säuglinge töten? Nach dem australischen Philosophen Peter Singer lautet die provozierende Antwort: Ja, zumindest unter bestimmten Umständen. Nur wenige Philosophen haben die Öffentlichkeit so irritiert wie Peter Singer und seine Schule des utilitaristischen Denkens. Grundüberzeugungen der christlichen Ethik wie die „Heiligkeit des Lebens“ werden hier radikal hinterfragt. Zugleich fordern uns Utilitaristen wie Singer zu Solidarität mit hilfsbedürftigen, armen Menschen und mit leidenden Tieren auf. In diesem zweiten Teil der Reihe „Warum moralisch sein?“ geht es um die Position der Utilitaristen.

201-1411 Der Lange Abend

Do, 7.5.2020, 18.30–21 Uhr
Leinfelden, VHS am Neuen Markt, Atelier
€ 16 (inkl. Getränke)

Humanität und Mitgefühl im alten China – die konfuzianische Ethik

Seminar mit Benedikt Rittweiler

Seit Jahrhunderten bestimmt der Konfuzianismus das geistige Leben Chinas. Der Gründer dieser Tradition wird auch der „chinesische Sokrates“ genannt. Tatsächlich teilen Konfuzius und Sokrates einige bemerkenswerte Besonderheiten: Sie lebten in sehr gefährlichen, unruhigen Zeiten, sie haben uns nichts Schriftliches hinterlassen und stehen dennoch am Anfang einer sehr langen Tradition des Nachdenkens über die großen Menschheitsfragen in ihren jeweiligen Kulturkreisen. Was verbindet, was trennt das konfuzianische Denken und die abendländische Tradition der Philosophie, die von Denkern wie Sokrates im antiken Griechenland begründet wurde?

201-1412 Der Lange Abend

Do, 16.7.2020, 18.30–21 Uhr
Leinfelden, VHS am Neuen Markt, Atelier
€ 16 (inkl. Getränke)

Was ist das Böse?

Philosophische Gespräche am Nachmittag mit Nila Schlenker

Die meisten Bösewichte in Filmen sind eindeutig in ihren Charakteren und ihren üblen Zielen und Taten. Aber in der Realität wissen wir, dass das Böse nicht nur schwieriger zu bekämpfen ist, sondern auch schwerer zu fassen. Warum fasziniert uns das Böse? Ist es vielleicht ein Ventil für unsere Ängste? Können wir das Böse überwinden?

OFI 10800300

Mi, 18.03.2020, 19–21 Uhr
Ostfildern-Nellingen, VHS an der Halle,
Esslinger Straße 26
12 €
Anmeldung: VHS Ostfildern, Tel. 0711 3404-800

Von Menschen, Hunden und Schweinen

Denkanstöße für den ethischen Umgang mit Tieren von Leonie Bossert

Dieser Vortrag behandelt Fragen der Tierethik, dabei werden wichtige tierethische Unterscheidungen benannt und zahlreiche Beispiele aufgezeigt. Welche Konsequenzen ergeben sich daraus für die Praxis und unseren Umgang mit Tieren?

FI 1402

Di, 28.4.2020, 20–21.30 Uhr
Filderstadt-Plattenhardt, Bürgerhaus, Mörikesaal,
Uhlbergstr. 37
Abendkasse: € 9 (7)
Anmeldung: VHS Filderstadt, Tel. 0711 7003-463

Religion

Judentum – Christentum – Islam: Drei ungleiche Brüder

Vortrag von Silvia Kuske

Die drei monotheistischen Weltreligionen werden häufig als unversöhnliche Konkurrenten angesehen. Neben unvereinbaren Gegensätzen, z. B. im Gottesbild oder beim Missionsgedanken, fallen jedoch viele Parallelen in Glaubensinhalten und im Kultus auf, die auf einen gemeinsamen geographischen und historischen Ursprung verweisen. Diesen gemeinsamen Wurzeln, aber auch den Unterschieden wollen wir an diesem langen Abend auf den Grund gehen.

201-1440 Der Lange Abend

Di, 14.7.2020, 18.30–21 Uhr
Leinfelden, VHS am Neuen Markt, Raum 1
€ 16 (inkl. Getränke)

Kultur Club: Kleinod Veitskapelle

Freitagnachmittags Kultur gemeinsam erleben
Führung mit Friedrich-Andreas Hühn



Foto: Veitskapelle

Als „Juwelenschrein“ und „Schatzkammer mittelalterlicher Kunst“ wird die Veitskapelle in Stuttgart-Mühlhausen beschrieben. Sie ist eines der wenigen verbliebenen mittelalterlichen Zeugnisse der Landeshauptstadt. Die farbenprächtigen Wand- und Gewölbemalereien zeichnen das Leben des Nationalheiligen Böhmens nach, dem heiligen Veit, der trotz Folter seinem Glauben treu blieb. Weiter finden sich dort die mittelalterliche Skulptur der Maria-Ohnmachtsgruppe, ein Hochaltar von 1510 und Grabmale der Ortsherren aus dem 16. Jahrhundert. Die mehrere Jahre dauernde Renovierung ist abgeschlossen und die Veitskapelle erstrahlt in neuem Glanz. Lassen Sie sich in eine unbeschreibliche Bilderwelt entführen.

Erreichbar mit der U 14, Richtung Remseck, Haltestelle „Mühlhausen“, anschließend ca. 600 m zu Fuß

201-1500D

Fr, 19.6.2020, 16–17.30 Uhr
Treffpunkt: 15.50 Uhr, Stuttgart-Mühlhausen,
Veitskapelle, Meierberg 16
€ 15 (Keine Ermäßigung, nach dem 5.6.2020 ist kein Rücktritt mehr möglich)

Kultur Club

Kultur Club: Freitagnachmittags Kultur gemeinsam erleben

In dieser Reihe widmen wir uns kulturellen Veranstaltungen aus verschiedenen Sparten. Dabei stehen besondere Institutionen genauso im Blickpunkt wie „Klassiker“. Sie können unabhängig voneinander gebucht werden oder zusammen.

201-1500A am Fr, 13.3.2020, 16–18 Uhr
Quadratisch, Praktisch, Gut – das Museum Ritter

201-1500B am Fr, 3.4.2020, 15.15–16.45 Uhr
Azteken. Große Landesausstellung

201-1500C am Fr, 8.5.2020, 16–17.30 Uhr
Künstlergräber auf dem Stuttgarter Waldfriedhof

201-1500D am Fr, 19.6.2020, 16–17.30 Uhr
Kleinod Veitskapelle

201-1500E am Fr, 3.7.2020, 16–18 Uhr
„Pack die Badehose ein!“ – Von Sturzbädern und Schwimmanstalten im Neckar

201-1500

Fr, ab 13.3.2020, 5 mal
€ 60 (Keine Ermäßigung möglich)

Kultur Club: Quadratisch, Praktisch, Gut – das Museum Ritter

Freitagnachmittags Kultur gemeinsam erleben

Der Name Ritter steht für weit mehr als Schokolade: Das Museum Ritter nimmt das Quadrat in der Kunst als Ausgangspunkt für seine einzigartige Sammlung geometrisch-abstrakter Kunst. Jedoch nicht nur die Kunst im Inneren, auch das Gebäude selbst ist in seiner quadratisch-monolithischen Architektur den geometrischen Formen verschrieben. Im Zentrum der Museumsführung stehen neben der Architektur Werke des Lichtkünstlers Daniel Hausig, dessen Farblichtobjekte auf die Atmosphäre in den Ausstellungsräumen wirken, sowie die Ausstellung Szene Ungarn, die den Entwicklungen in der geometrischen Kunst Ungarns nachspürt. Nach der Führung steht ungefähr eine Stunde zur freien Verfügung.

201-1500A

Fr, 13.3.2020, 16–18 Uhr
Treffpunkt: 15.50 Uhr, Waldenbuch, vor dem Museum Ritter, Alfred-Ritter-Str. 27
€ 15 (Keine Ermäßigung möglich)

Kultur Club: Azteken. Große Landesausstellung im Lindenmuseum

Freitagnachmittags Kultur gemeinsam erleben

Die Große Landesausstellung, anlässlich des 500. Jahrestags der Landung des spanischen Eroberers Hernán Cortés im Golf von Mexiko, eröffnet den Besuchern einen neuen Blick auf die Kultur der Azteken. Beginnend mit der Peripherie des aztekischen Imperiums (ca. 1430–1521 n. Chr.) und der natürlichen und kulturellen Vielfalt Mexikos, nähern wir uns dem Inneren des Reiches und seiner Hauptstadt Tenochtitlan. Im Fokus dieses Teils der Ausstellung stehen zwei von weltweit noch vier erhaltenen Federschilde der Azteken sowie eine hochwertige Grünsteinfigur. Im Zentrum steht der heilige Bezirk mit dem Haupttempel Templo Mayor.

201-1500B

Fr, 3.4.2020, 15.15–16.45 Uhr
Treffpunkt: 15.05 Uhr, Stuttgart, Lindenmuseum, Hegelplatz 1, Foyer
€ 15 (Keine Ermäßigung möglich)



Foto: Hendrik Zwietasch _© Lindenmuseum

Kultur Club: Künstlergräber auf dem Stuttgarter Waldfriedhof

Freitagnachmittags Kultur gemeinsam erleben
Führung mit Dr. Katja Nellmann

Begleiten Sie mich auf einem Rundgang über den Stuttgarter Waldfriedhof! Paul Bonatz legte 1923 einen Ehrenhain für die Gefallenen des Ersten Weltkriegs an, in dem u. a. eine ausdrucksstarke Pietà von Fritz von Graevenitz steht. Ein weiterer Teilbereich des Friedhofs ist den Künstlern gewidmet, die für die Stuttgarter Akademie eine entscheidende Rolle spielten. Hier finden sich die Gräber der Akademielehrer Adolf Hölzel und Oskar Schlemmer sowie der Hölzel-Schülerin Ida Kerkovius. Das Grab des Bildhauers Otto Herbert Hajek wird zusätzlich durch seine „Große Raumplastik“ von 1962 hervorgehoben.

201-1500C

Fr, 8.5.2020, 16–17.30 Uhr
Treffpunkt: 15.50 Uhr, Stuttgart, Waldfriedhof, Waldfriedhof 3
€ 15 (Keine Ermäßigung, nach dem 23.4.2020 ist kein Rücktritt mehr möglich)

Kultur Club: Kleinod Veitskapelle

Freitagnachmittags Kultur gemeinsam erleben
Führung mit Friedrich-Andreas Hühn

Als „Juwelenschrein“ und „Schatzkammer mittelalterlicher Kunst“ wird die Veitskapelle in Stuttgart-Mühlhausen beschrieben. Sie ist eines der wenigen verbliebenen mittelalterlichen Zeugnisse der Landeshauptstadt. Die farbenprächtigen Wand- und Gewölbemalereien zeichnen das Leben des Nationalheiligen Böhmens nach, dem heiligen Veit, der trotz Folter seinem Glauben treu blieb. Weiter finden sich dort die mittelalterliche Skulptur der Maria-Ohnmachtsgruppe, ein Hochaltar von 1510 und Grabmale der Ortsherren aus dem 16. Jahrhundert. Die mehrere Jahre dauernde Renovierung ist abgeschlossen und die Veitskapelle erstrahlt in neuem Glanz. Lassen Sie sich in eine unbeschreibliche Bilderwelt entführen.

Erreichbar mit der U 14, Richtung Remseck, Haltestelle „Mühlhausen“, anschließend ca. 600 m zu Fuß

201-1500D

Fr, 19.6.2020, 16–17.30 Uhr
Treffpunkt: 15.50 Uhr, Stuttgart-Mühlhausen, Veitskapelle, Meierberg 16
€ 15 (Keine Ermäßigung, nach dem 5.6.2020 ist kein Rücktritt mehr möglich)

Kultur Club: „Pack die Badehose ein!“ – Von Sturzbädern und Schwimmanstalten im Neckar, einst und heute

Freitagnachmittags Kultur gemeinsam erleben
Führung mit Alexandra Birkert

Baden im Neckar? Die gigantische Baustelle am Neckarknie, wo bereits die neue Eisenbahnbrücke über dem Neckar schwebt und der B10-Tunnelmund im Rosensteinpark auf das Verkehrschaos herablickt, lässt daran nicht denken.

Schon im 19. Jahrhundert zog es die Stuttgarter nicht nur wegen der Mineralquellen nach Berg und Cannstatt, auch Sturzbäder und Schwimmanstalten im Neckar waren hochbeliebt. Der Ausbau des Neckars ab 1926 zur Hauptschiffahrtsstraße bedeutete jedoch das Aus für viele Fluss-Badeanstalten.

Auch das berühmte „Mineralbad Leuze“ zählte in seinen Anfängen 30 Kabinete im Floßkanal des Neckars zu seiner Einrichtung. Dies und mehr wird vor Ort mit Wort und Bild anschaulich in Szene gesetzt.

201-1500E

Fr, 3.7.2020, 16–18 Uhr
15.50 Uhr U-Bahn-Haltestelle „Mineralbäder“. Ende: U-Bahn-Haltestelle „Mühlsteg“ in Bad Cannstatt.
€ 15 (Keine Ermäßigung, nach dem 28.6.2020 ist kein Rücktritt mehr möglich)

Kunstgeschichte

Herbstlich helles Leuchten überm See – zur traditionellen chinesischen Malerei und Kalligraphie

Vortrag von Elena Konson

Traditionelle chinesische Malerei unterscheidet sich von der europäischen Malerei praktisch in allem: von den Materialien über die Technik bis zu den Instrumenten. Während der Europäer zunächst bewundert und dann zu verstehen versucht, ist für die chinesische Malerei gerade das Umgekehrte richtig – zunächst „lesen und verstehen“ und dann bewundern.

Traditionelle chinesische Malerei wurzelt in der Zeit vom IV bis VII Jahrhundert n. Chr. So liegen ihr alte Symbole, Allegorien und Traditionen zugrunde und man muss mit diesen Inhalten vertraut sein, um sie zu verstehen. Das Ziel der Veranstaltung ist, über verschiedenartige Bilder einen Zugang zur traditionellen chinesischen Malerei zu ermöglichen.

201-1512

Di, 28.4.2020, 19–21 Uhr
Leinfelden, VHS am Neuen Markt, Raum 1
€ 13

Wie die Kunst in den Louvre kam oder Napoleon sackt ein

Vortrag von Andrea Urbansky

Während Europas Eroberung strebten Napoleon und der damalige Direktor des Louvre, Denon, danach, Paris zur europäischen Kunsthauptstadt zu machen. Der Louvre wurde durch die planmäßige

Verbringung von konfiszierten Kunstschätzen aus Deutschland, den Niederlanden, Österreich und Italien nach und nach bestückt. Dieserart gelangten selbst die Quadriga aus Berlin und die Rosse von San Marco aus Venedig nach Paris. In ganz Frankreich mussten dafür 15 Zweigmuseen gegründet werden. Doch die Freude des Publikums am neuen Kunstreichtum währte nicht lange. Nach der Niederlage Napoleons musste im Jahr 1815 ein Großteil zurückgegeben werden. Entdecken Sie ein spannendes und unbekanntes Kapitel der Kunstgeschichte.

201-1502

Do, 26.3.2020, 19–20.30 Uhr
Leinfelden, VHS am Neuen Markt, Raum 1
€ 13

Kultur Club: Kleinod Veitskapelle

Freitagnachmittags Kultur gemeinsam erleben
Führung mit Friedrich-Andreas Hühn

Als „Juwelenschrein“ und „Schatzkammer mittelalterlicher Kunst“ wird die Veitskapelle in Stuttgart-Mühlhausen beschrieben. Sie ist eines der wenigen verbliebenen mittelalterlichen Zeugnisse der Landeshauptstadt. Die farbenprächtigen Wand- und Gewölbemalereien zeichnen das Leben des Nationalheiligen Böhmens nach, dem heiligen Veit, der trotz Folter seinem Glauben treu blieb. Weiter finden sich dort die mittelalterliche Skulptur der Maria-Ohnmachtsgruppe, ein Hochaltar von 1510 und Grabmale der Ortsherren aus dem 16. Jahrhundert. Die mehrere Jahre dauernde Renovierung ist abgeschlossen und die Veitskapelle erstrahlt in neuem Glanz. Lassen Sie sich in eine unbeschreibliche Bilderwelt entführen.

Erreichbar mit der U 14, Richtung Remseck, Haltestelle „Mühlhausen“, anschließend ca. 600 m zu Fuß

201-1500D

Fr, 19.6.2020, 16–17.30 Uhr
Treffpunkt: 15.50 Uhr, Stuttgart-Mühlhausen, Veitskapelle, Meierberg 16
€ 15 (Keine Ermäßigung, nach dem 5.6.2020 ist kein Rücktritt mehr möglich)

Tiepolo – der beste Maler Venedigs

Führung in der Staatsgalerie Stuttgart mit Dr. Katja Nellmann

Giovanni Battista Tiepolo war einer der bedeutendsten venezianischen Maler des ausklingenden Barock. Die Arbeiten in der Würzburger Residenz gelten als sein Hauptwerk. Zum 250. Todestag widmet die Staatsgalerie Stuttgart dem besten Maler Venedigs eine große Retrospektive mit kostbaren internationalen Leihgaben aus Europa und Übersee. Erstmals im deutschsprachigen Raum wird es möglich sein, das gesamte Schaffen Tiepolos in einer Ausstellung zu erleben.

192-1504

Do, 30.1.2020, 16–17.30 Uhr
Treffpunkt: 15.45 Uhr Stuttgart, Staatsgalerie, Foyer
€ 21 (inkl. Eintritt, keine Ermäßigung möglich)

Alberto Giacometti – unverwechselbar echt und doch Opfer von Fälschern

Führung in der Neuen Staatsgalerie Stuttgart mit Sabine Lutzeier und Katja Allmann, Ex-Kunstmittlerin des Landeskriminalamtes BW

Mit seinen Skulpturen wurde der aus einer Schweizer Künstler-Familie Stammende weltbekannt: unverwechselbar in seinem Stil wurde er vor allem seit den 1990er Jahren trotzdem Opfer von Fälschern. Die Kunsthistorikerin Sabine Lutzeier und die Ex-Kunstmittlerin des Landeskriminalamtes BW Katja Allmann gehen den Fragen nach, welche Ideen den Künstler bewegten und wie Fälscher arbeiteten.

201-1504

Mi, 29.4.2020, 14.30–16.30 Uhr
Treffpunkt: 14.20 Uhr, Stuttgart, Staatsgalerie, Konrad-Adenauer-Str. 30–32
€ 17 (Keine Ermäßigung möglich)

Wände I Walls

Führung im Stadtpalais und im Kunstmuseum mit Sabine Lutzeier

Nicht nur durch die Berliner Mauer besitzt die Wand als Sprach- und Sinnbild, als Projektionsfläche und Grenze besondere Kraft. Die Ausstellung im Kunstmuseum nimmt die künstlerische Auseinandersetzung mit der Wand als Raumgrenze seit Ende der 1960er-Jahre bis heute in den Blick. Internationale Leihgaben zeigen spannende performative, skulpturale und installative Ansätze. Die Kooperationsausstellung im Stadtpalais widmet sich der Graffiti-Kunst im urbanen Raum Stuttgarts. Alle Kunstwerke spüren Bedeutungsebenen von Wänden nach und machen deutlich, wie nachhaltig Räume wirken.



Projet d'aménagement de la Grande Galerie du Louvre Hubert Robert, 1796

201-1506

Fr, 26.6.2020, 16–ca. 18 Uhr
Treffpunkt: Stuttgart, Stadtpalais,
Konrad-Adenauer-Str. 2, Foyer
€ 23 (inkl. Eintritt, keine Ermäßigung möglich)
Nach dem 18.6.2020 ist kein Rücktritt mehr möglich

Drucksache Bauhaus in der Staatsgalerie Stuttgart

Führung in der Staatsgalerie Stuttgart mit
Dr. Katja Nellmann



Foto: Staatsgalerie Stuttgart, Oskar Schlemmer, Tänzerin, 1922/23

1919 wurde Lyonel Feininger von Walter Gropius an das frisch gegründete Bauhaus in Weimar berufen. Bis zum Umzug des Bauhauses nach Dessau leitete er die Druckwerkstatt und gab die sogenannten Bauhaus-Mappen heraus.

Die Ausstellung präsentiert die vier Mappen sowie weitere am Bauhaus gedruckte Einzelblätter und Mappenwerke von Lyonel Feininger, Wassily Kandinsky und Oskar Schlemmer. Da Johannes Itten und Oskar Schlemmer vor ihrer Bauhaus-Zeit Schüler von Adolf Hölzel waren, ist darüber hinaus einen „Stuttgarter Prolog“ zu sehen.

201-1505

Sa, 16.5.2020, 11–12.30 Uhr
Stuttgart, Staatsgalerie,
Konrad-Adenauer-Str. 30–32, Foyer
€ 26 (inkl. Eintritt, keine Ermäßigung möglich)
Nach dem 8.5.2020 ist kein Rücktritt mehr möglich)

Die Schrift in der Kunst des 20. und 21. Jahrhunderts

Vortrag von Cornelia Buder

Schrift ist schon seit vielen Jahrzehnten für unzählige Kunstschaffende ein wichtiger Bestandteil ihrer Arbeit. Historisch betrachtet ist die Verwendung von Schrift in der Malerei ein altes Phäno-

men, wie etwa bei mittelalterlichen Handschriften, in der Buchmalerei oder auf Altartafelbildern. Heute ist die Kombination von Schrift und Bild selbstverständlich geworden, obwohl die Schrift eigentlich ein fremdes Medium ist, entliehen aus dem Bereich der Literatur.

Bei der Kombination von Schrift und Bild stellt sich stets die Frage nach ihrer Wechselbeziehung; ist das Wort z.B. nur ein Motiv oder dient es als ergänzende Information?

Der Vortrag widmet sich diesem vielseitigen Thema mit Werken u. a. von René Magritte, Natalja Gontscharowa, Timm Ulrichs, Alighiero Boetti, Anselm Kiefer, Bruce Nauman, Jenny Holzer, Thomas Locher und Wang Guangyi.

201-1508

Mi, 22.4.2020, 10–11.30 Uhr
Leinfelden, VHS am Neuen Markt, Raum 1
€ 14

Kultur Club: Künstlergräber auf dem Stuttgarter Waldfriedhof

Freitagnachmittags Kultur gemeinsam erleben
Führung mit Dr. Katja Nellmann

Begleiten Sie mich auf einem Rundgang über den Stuttgarter Waldfriedhof! Paul Bonatz legte 1923 einen Ehrenhain für die Gefallenen des Ersten Weltkriegs an, in dem u. a. eine ausdrucksstarke Pietà von Fritz von Graevenitz steht.

Ein weiterer Teilbereich des Friedhofs ist den Künstlern gewidmet, die für die Stuttgarter Akademie eine entscheidende Rolle spielten. Hier finden sich die Gräber der Akademielehrer Adolf Hölzel und Oskar Schlemmer sowie der Hölzel-Schülerin Ida Kerkovius. Das Grab des Bildhauers Otto Herbert Hajek, u. a. bekannt durch die Gestaltung des Leuze Mineralbads, wird zusätzlich durch seine „Große Raumplastik“ von 1962 hervorgehoben.

201-1500C

Fr, 8.5.2020, 16–17.30 Uhr
Treffpunkt: 15.50 Uhr, Stuttgart, Waldfriedhof, Waldfriedhof 3
€ 15 (Keine Ermäßigung, nach dem 23.4.2020 ist kein Rücktritt mehr möglich)

Kultur Club: Quadratisch, Praktisch, Gut – das Museum Ritter

Freitagnachmittags Kultur gemeinsam erleben

Der Name Ritter steht für weit mehr als Schokolade: Das Museum Ritter nimmt das Quadrat in der Kunst als Ausgangspunkt für seine einzigartige Sammlung geometrisch-abstrakter Kunst. Jedoch nicht nur die Kunst im Inneren, auch das Gebäude selbst ist in seiner quadratisch-monolithischen Architektur den geometrischen Formen verschrieben. Im Zentrum der Museumsführung stehen neben der Architektur Werke des Lichtkünstlers Daniel Hausig, dessen Farblichtobjekte auf die Atmosphäre in den Ausstellungsräumen wirken, sowie die Ausstellung Szene Ungarn, die den Entwicklungen in der geometrischen Kunst Ungarns nachspürt. Nach der Führung steht ca. eine Stunde zur freien Verfügung.

201-1500A

Fr, 13.3.2020, 16–18 Uhr
Treffpunkt: 15.50 Uhr, Waldenbuch, vor dem
Museum Ritter, Alfred-Ritter-Str. 27
€ 15 (Keine Ermäßigung möglich)

Sammlung Domnick, Nürtingen

Freitagnachmittags Kultur gemeinsam erleben
Führung mit Dr. Katja Nellmann

1967 errichteten Ottomar und Greta Domnick auf der Oberensinger Höhe ein Haus für ihre Sammlung moderner Kunst. Das von Paul Stohrer erbaute „Museum zum Wohnen“ steht seit 1982 unter Denkmalschutz. Die hochkarätige Sammlung umfasst vor allem Kunst ab 1945. Der Schwerpunkt liegt dabei auf den Werken Willi Baumeisters, Arnulf Rainers und Otto Pienes.

Domnick war aber nicht nur als Sammler, sondern auch als Regisseur tätig. Daher sehen wir zwei frühe Filme, die der abstrakten Kunst gewidmet sind: „Neue Kunst – Neues Sehen. Eine Einführung in das Wesen der modernen Malerei“ (1950) und „Willi Baumeister“ (1954).

192-1500E

Fr, 7.2.2020, 16–17.30 Uhr
Treffpunkt: 15.50 Uhr Nürtingen, Sammlung
Domnick, Oberensinger Höhe 4, Foyer
€ 15 (Keine Ermäßigung möglich)
Nach dem 23.1.2020 ist kein Rücktritt mehr möglich.

Auf den Spuren von Heinrich Schickhardt Der „schwäbische Leonardo“ und Europa

Vortrag von Andrea Urbansky



Wer das Schloss Hohentübingen oder den Pomeranzengarten in Leonberg besucht, wird an den heute wenig bekannten Heinrich Schickhardt aus Herrenberg erinnert. Unterstützt von den Herzögen von Württemberg konnte sich Schickhardt bei Studien- und Forschungsaufenthalten in Italien, Frankreich und im Elsass zu einem der bedeutendsten deutschen Baumeister, Zeichner, Ingenieure und Erfinder der Renaissance ausbilden.

Die Fülle der erhaltenen Bauwerke, Breviere und zauberhaften Zeichnungen erlauben einen erstaunlichen Einblick in das Leben des „schwäbischen Leonardo“.

192-1509

Do, 30.1.2020, 19–20.30 Uhr
Leinfelden, VHS am Neuen Markt, Raum 1
€ 13

**Heinrich Schickhardt:
Der schwäbische Leonardo und
Esslingen**

Exkursion mit Andrea Urbansky

Der Umbau des alten Rathauses in Esslingen ist das zaubernde Frühwerk des jungen Heinrich Schickhardt, das zur ausführlichen Besichtigung einlädt.

Von der Vielseitigkeit des jungen Baumeisters zeugt bereits die imposante Fassade mit ihrem aufwändigen Uhren- und Figurenwerk. Im Inneren zeigen eine verspielte Stuckhalle und in kunstfertiger Holzarbeit verkleidete Steuerstuben die damals neuen Formen der italienischen Renaissance – und das in direkter Nachbarschaft zu mittelalterlichen Schnitzwerken anderer Räume.

Der Besichtigung des alten Rathauses, des Schmuckkästchens von Esslingen, schließt sich ein Rundgang zu späteren, kleineren Aufträgen Schickhardts an, der damals längst zum obersten Baumeister und Ingenieur der Herzöge von Württemberg geworden war.

201-1516

Fr, 24.7.2020, 17.30–19.30 Uhr

Treffpunkt: Esslingen, Brunnen vor dem Alten Rathaus, Rathausplatz 1

€ 15 (Keine Ermäßigung, nach dem 10.7.2020 ist kein Rücktritt mehr möglich)

Kunstgeschichte für Neugierige

Interaktiver Überblicksvortrag vom 16. bis zum 20. Jahrhundert von Mirja Kinzler



Die Kunsthistorikerin M. A. Mirja Kinzler nimmt Sie mit auf einen bebilderten kurzen Streifzug durch die europäische Kunstgeschichte von der Renaissance bis zum 20. Jahrhundert. Kommen Sie mit ihr ins Gespräch anhand für die jeweiligen Epochen typischer, ausgewählter Gemälde! Sie sehen auch einige Bilder aus der Alten Pinakothek München.

Als Ergänzung empfehlen wir Ihnen die Kunstfahrt in die Alte Pinakothek München am 25.4.2020 (siehe Kursnr. OFI 20600200).

OFI 20600200

Mi, 22.4.2020, 19–21.15 Uhr

Ostfildern-Nellingen, VHS an der Halle, Esslinger Straße 26

€ 10

Anmeldung: VHS Ostfildern, Tel. 0711 3404-826

Anmeldeschluss: 16.4.2020

Kunstfahrt nach München



Kombi-Führung Alte und Neue Pinakothek mit Mirja Kinzler

Erleben Sie an nur einem Tag die berühmtesten Gemälde der Alten und Neuen Pinakothek in München vereint unter einem Dach. Die Kunsthistorikerin M. A. Mirja Kinzler zeigt und erläutert Ihnen zunächst die temporär in der Alten Pinakothek untergebrachten Werke der Ausstellung „Von Goya bis Manet. Das 19. Jahrhundert“. Dann geht es weiter mit den Hauptwerken der Alten Pinakothek. Die Auswahl der Werke, die Sie an diesem Tag se-

hen, spannt den Bogen vom Mittelalter und dem Rokoko über den Klassizismus und die Romantik bis hin zur beginnenden Moderne. Vor der ersten Führung haben Sie Gelegenheit, einen Imbiss einzunehmen. Bitte bringen Sie weitere Verpflegung für den Tag der Kunstfahrt selber mit.

Als Vorbereitung empfehlen wir Ihnen den Überblicksvortrag „Kunstgeschichte für Neugierige“ (siehe Kursnr. OFI 20600100).

OFI 20600300

Sa, 25.4.2020, 10–20 Uhr

Treffpunkt: Bahnhof Esslingen; genauere Informationen bekommen Sie, wenn Sie angemeldet sind.

€ 48 für Zugfahrt mit Gruppenticket, Gruppentageskarte für den Münchner Nahverkehr, Eintritt p.P. (ab 10 Personen) für zwei Sammlungen, jeweils mit Führung

Weitere Informationen und Anmeldung bei Heike Powalla, VHS Ostfildern: 0711 3404-826, H.Powalla@Ostfildern.de oder bei Bettina Spitzenberger, VHS Filderstadt: 0711 7003-470, bspitzenberger@filderstadt.de

Anmeldeschluss: 16.4.2020

Kulturgegeschichte

**Hochherrschaftlich: Altstadttour
und UNESCO-Weltkulturerbe
Residenz und Hofgarten**

Tagesexkursion nach Würzburg

In Kooperation mit der VHS Böblingen-Sindelfingen

VHS Begleitung: Stephanie Haschka

Bereits im Mittelalter war Würzburg ein bedeutendes wirtschaftliches, geistliches und hoheitliches Zentrum. In dieser Zeit entstand ein eindrucksvolles Stadtbild, vergleichbar mit herausragenden mitteleuropäischen Altstädten wie Krakau, dessen hohe überregionale Strahlkraft bis zur Industriellen Revolution anhielt. Die im zweiten Weltkrieg teilweise stark in Mitleidenschaft gezogene und anschließend restaurierte Würzburger Residenz mit Hofgarten und Residenzplatz wurde 1981 in das UNESCO-Weltkulturerbe aufgenommen. Eine faszinierende historische Stadt!

Folgende Leistungen sind in der Gebühr enthalten: Zugfahrt (Nahverkehr) Stuttgart – Würzburg – Stuttgart, einstündige Altstadtführung, Eintritt in die Residenz und zweistündige Führung, VHS-Begleitung.

Mit der Anmeldung erhalten Sie eine ausführliche Beschreibung des Tagesverlaufs.

201-1523

Sa, 25.4.2020, 8.10–19.50 Uhr

Treffpunkt: 7.50 Uhr Hauptbahnhof Stuttgart, DB Information (Gleisebene)

€ 60 (Keine Ermäßigung, nach dem 14.4.2020 ist kein Rücktritt mehr möglich)

Troy – 30 Jahre die Fantastischen 4

Führung im Stadtpalais Stuttgart

Was geht?! Gemeinsam mit dem Stadtpalais erinnern sich Michael „Michi“ Beck alias Dee Jot Hausmarke, Bernd Michael Schmidt alias Smudo, Thomas Dürr alias Hausmeister Thomas D und Andreas Rieke alias And.Ypsilon an die Entstehung und Entwicklung ihrer Band. Die Ausstellung ist eine Reise in die Vergangenheit der Band und zu spektakulären Hits wie „Die da!?“ oder „MFG“. Durch die gemeinsame Konzeption der Ausstellung zusammen mit der Band entsteht ein sehr persönlicher Blick auf die Geschichte und die Persönlichkeiten der berühmten Stuttgarter Hip-Hopper.

201-1520

Fr, 20.3.2020, 15.30–16.30 Uhr

Treffpunkt: Stuttgart, Stadtpalais,

Konrad-Adenauer-Str. 2, Foyer

€ 14 (inkl. Eintritt, keine Ermäßigung möglich)

Nach dem 11.3.2020 ist kein Rücktritt mehr möglich



Foto: Stadtpalais Stuttgart, Leif Piechowski

**Willkommen beim Kosmos Verlag!
Bücher, Spiele, Experimente.**

Führung für Alt und Jung durch die Redaktionen von Buch und Spiel.



Bei diesem Besuch bekommen wir einen Einblick, wie ein solcher Verlag funktioniert, werfen einen Blick in die beiden Redaktionen für ‚Spiele‘ und ‚Bücher‘. Kinder können sich nach ihren Helden von den ‚Drei ???‘ und ‚Drei !!!‘ erkundigen und wir testen einen Experimentierkasten. Frühzeitige Anmeldung wegen hoher Nachfrage empfohlen.

FI 1019

Fr, 13.3.2020, 15–16.30 Uhr

Treffpunkt: um 15 Uhr im Shop des Verlags Stuttgart, Blumenstr.44/Ecke Alexanderstraße, gebührenfrei

Anmeldung: VHS Filderstadt, Tel. 0711 7003-465

Anmeldung



Sie sind interessiert? Dann vergessen Sie nicht sich anzumelden. Eine vorherige Anmeldung ist bei allen Veranstaltungen erforderlich (außer bei Veranstaltungen mit dem Hinweis Abendkasse/Tageskasse). Anmeldehinweise finden Sie auf Seite 122.

Villa Franck: Musik und Jugendstil Führung mit Kaffeetrinken und Salonkonzert

Patrick Siben



Seit dem Jahr 1907 steht in Murrhardt die Sommerresidenz der Ludwigsburger Kornfabrikantenfamilie Franck (Caro Kaffee) – ein einzigartiges Ensemble mit Gebäuden und Park, das bis ins Detail original im Jugendstil erhalten ist.

OFI 20000100

Sa, 9.5.2020, 13.30–17.30 Uhr
Murrhardt, Villa Franck, Hohenstein 1
25 €

Anmeldung: VHS Ostfildern, Tel. 0711 3404-800
Anmeldeschluss: 3.5.2020

Hut ab! Pickelhaube, Pussyhat und andere Kopfgeschichten

Führung im Haus der Geschichte

Nachdem Hüte vor Jahrzehnten aus dem Alltag verschwanden, provozieren Kopfbedeckungen heute wieder: Wie bedrohlich für Europa und die Demokratie ist das Kopftuch? Warum bleibt ein Kippa-Träger nicht überall in Deutschland unbehelligt? Die Ausstellung „Hut ab!“ beschäftigt sich mit der Symbolik und den Geschichten von Häuben, Helmen, Hüten, Kappen, Mützen und Tüchern.

Die Ausstellung führt durch Zeiten, in denen Kleidung ohne Kopfbedeckung nicht vollständig war. Und zeigt, über welche Kopfsachen heute diskutiert wird.

201-1522

Fr, 27.3.2020, 15.30–16.30 Uhr
Treffpunkt: Stuttgart, Haus der Geschichte,
Konrad-Adenauer-Str. 16, Foyer

€ 12 (inkl. Eintritt, keine Ermäßigung möglich)
Nach dem 18.3.2020 ist kein Rücktritt mehr möglich



Kultur Club: „Pack die Badehose ein“ – Von Sturzbädern und Schwimmanstalten im Neckar, einst und heute

Freitagnachmittags Kultur gemeinsam erleben
Führung mit Alexandra Birkert

Baden im Neckar? Die gigantische Baustelle am Neckarknie, wo bereits die neue Eisenbahnbrücke über dem Neckar schwebt und der B10-Tunnelmund im Rosensteinpark auf das Verkehrschaos herabblickt, lässt daran nicht denken. Schon im 19. Jahrhundert zog es die Stuttgarter nicht nur wegen der Mineralquellen nach Berg und Cannstatt, auch Sturzbäder und Schwimmanstalten im Neckar waren hochbeliebt. Der Ausbau des Neckars ab 1926 zur Hauptschiffahrtstraße bedeutete jedoch das Aus für viele Fluss-Badeanstalten.

Auch das berühmte „Mineralbad Leuze“ zählte in seinen Anfängen 30 Kabinete im Floßkanal des Neckars zu seiner Einrichtung. Dies und mehr wird vor Ort mit Wort und Bild anschaulich in Szene gesetzt.

201-1500E

Fr, 3.7.2020, 16–18 Uhr
15.50 Uhr U-Bahn-Haltestelle „Mineralbäder“.
Ende: U-Bahn-Haltestelle „Mühlsteg“ in Bad
Cannstatt.

€ 15 (Keine Ermäßigung, nach dem 28.6.2020 ist kein Rücktritt mehr möglich)

China in Freiberg?

Führung durch den Chinagarten und die Kunstausstellung des Ming Chinacenter in Freiberg am Neckar mit Ming Ze Schaumann

Chinesische Gärten sind Welten im kleinen Maßstab: Steinschichtungen stellen Gebirge dar, Teiche entsprechen den Meeren, Gartenpflanzen der natürlichen Vegetation. Im Garten soll das Wesen der Welt erfahrbar werden, der zyklische Ablauf im Kosmos, das Aufgehen und Vergehen, Frühling und Herbst und die Welt mit ihren vielfältigen Gegensätzen. Das Ming Chinacenter in Freiberg ist umgeben von einem schönen chinesischen Garten, den Sie während der Führung durchschreiten. In den Bereichen Kunst und Design sehen Sie eine Auswahl der im Chinacenter ausgestellten Werke des Künstlers und Designers Ming, in denen Tradition auf Moderne trifft. Im Anschluss ist eine kleine Teevorstellung (keine klassische Teezeremonie) geplant.

201-1525

So, 17.5.2020, 11–12 Uhr
Treffpunkt: Freiberg/Neckar, Ming Chinacenter,
Mühlstr. 100

€ 10 (Keine Ermäßigung, nach dem 23.4.2020 ist kein Rücktritt mehr möglich)



Literatur

Literaturfrühling: Luis Sellano „Portugiesische Wahrheit“ (Henrik Falkners 5. Fall)

Portugiesischer Abend mit Lesung, portugiesischem Wein und Häppchen

In Zusammenarbeit mit der Stadtbücherei, der Evangelischen Kirchengemeinde Leinfelden und der Buchhandlung Seiffert

Luis Sellano

Moderation: Markus Schwarz

Kommen Sie an diesem Abend mit uns nach Lissabon, einer der charismatischsten Städte Europas. Erfahren Sie im Interview mit dem Autor Interessantes über Portugal und seine Hauptstadt – kulinarische Köstlichkeiten des Landes inklusive!

Der fünfte Lissabon-Krimi des Spiegel Bestseller-Autors Luis Sellano entführt den Leser in die Sommerhitze der portugiesischen Hauptstadt: Eine vor 25 Jahren im Swimmingpool des Hotel Oriente einbetonierte Leiche versetzt die Gäste in Aufregung und Henrik Falkner, Experte für ungeklärte Verbrechen in Alarmbereitschaft. Er beginnt sofort mit den Nachforschungen – wobei ihm dabei seine im Hotel Oriente einquartierte Mutter häufiger über den Weg läuft als geplant ...

201-1550

Do, 7.5.2020, 19.30–21 Uhr
Oberaichen, Pavillon im Evangelischen Gemeindezentrum, Achalmstr. 9, Saal

€ 15 (Keine Ermäßigung möglich)
Petiscos (salzige und süße portugiesische Häppchen) und ein Glas Wein/alkoholfreie Getränke inklusive

„Was tut der Wind, wenn er nicht weht?“

Erich Kästner und seine Werke

Vortrag von Elena Konson

Wer kennt sie nicht: „Emil und Detektive“, „Die Konferenz der Tiere“ oder „Das doppelte Lottchen“?

Zahlreiche Kinderbücher, aber auch zeitkritische Gedichte, Publizistik und Texte für das Kabarett sind das Werk des Autors mit der spitzen Zunge. Aber wer kennt Erich Kästner als Lyriker, Visionär und Philosoph? Ist er nicht einer der letzten Romantiker? Entdecken Sie den vielseitigen Autor an diesem Abend neu!

192-1551

Di, 4.2.2020, 19–20.30 Uhr
Leinfelden, VHS am Neuen Markt, Raum 1
€ 13

Erzähl mir was

Familien-Märchenspaziergang im Winterwald
Für Kinder ab 4 Jahren in Begleitung
Sabine Kölbl

Die Natur schläft noch. Ob wir trotzdem einen Wichtel durch den Wald huschen sehen? Auf jeden Fall wollen wir Väterchen Frost verjagen mit Geschichten von mutigen Prinzessinnen, gefährlichen Trolen und hilfreichen Männlein im Walde.

Märchen sind heilsam, berührend und stärken unsere Fantasie und Aufmerksamkeit. Und nirgends sind sie so ursprünglich zu erleben wie in der freien Natur.

Der Weg ist kinderwagentauglich. Bitte auf geeignete, der Witterung angepasste Kleidung und gutes Schuhwerk achten.
Der Märchenspaziergang findet nicht bei extremen Wetterbedingungen statt wie Sturm, starker Regen- oder Schneefall.

Bitte mitbringen: Sitzunterlage und/oder Decke, evtl. warmes Getränk

201-1530

So, 8.3.2020, 11–12.30 Uhr
Treffpunkt: Echterdingen, Parkplatz Spielwiese (an der Schranke) Waldenbucher Straße/Ecke Waldheimweg
€ 13 für einen Erwachsenen mit einem Kind, jedes weitere Kind € 5 (Keine Ermäßigung möglich)

Erzähl mir was

Familien-Märchenspaziergang im Frühling
Für Kinder ab 4 Jahren in Begleitung
Sabine Kölbl

Endlich Frühling! Alles grünt und blüht und die Natur wirkt wie verzaubert. Findet auf dieser Lichtung vielleicht der Ball des Elfenkönigs statt? Oder begegnen wir einem verzauberten Prinzen? Heute wollen wir Märchenhaftes im Frühlingwald entdecken. Dazu gibt es zauberhafte Geschichten von Zwergen, Feen und Trolen.

Märchen sind heilsam, berührend und stärken unsere Fantasie und Aufmerksamkeit.

Und nirgends sind sie so ursprünglich zu erleben wie in der freien Natur.

Der Weg ist kinderwagentauglich. Bitte auf geeignete, der Witterung angepasste Kleidung, gutes Schuhwerk und Zeckenschutz achten. Der Märchenspaziergang findet nicht bei extremen Wetterbedingungen statt, wie Sturm oder starkem Regen.

Bitte mitbringen: Sitzunterlage, evtl. Getränk

201-1531

Sa, 9.5.2020, 11–12.30 Uhr
Treffpunkt: Echterdingen, Parkplatz Spielwiese (an der Schranke) Waldenbucher Straße/Ecke Waldheimweg
€ 13 für einen Erwachsenen mit einem Kind, jedes weitere Kind € 5 (Keine Ermäßigung möglich)

Märchenwelt

Seminar mit Ami Srivastava

Märchen sind Bestandteil der Kindheit und prägen uns bis ins Erwachsenenalter. Was steckt hinter dem literarischen Genre? In diesem Workshop beschäftigen wir uns mit der Wichtigkeit und der Geschichte von deutschen Märchen. Wir erarbeiten anhand von Beispielen zentrale Merkmale und Charakteristika von Märchen und lernen archetypische Charaktere kennen. Schließlich verwenden wir das Gelernte, wenden uns auch der Produktion zu und schreiben mit Fantasie und Kreativität eigene Märchen.

201-1533

Sa, 2.5.2020, 11–12.30 Uhr
Leinfelden, VHS am Neuen Markt, Atelier
€ 13 (inkl. 2 € Materialkosten)

**Marbach –
Literarische Stadt am Neckar**

Führung mit Holger Starzmann

Marbach und Schiller – das gehört untrennbar zusammen. Mit einzigartigen und originellen Exponaten stellt das Schiller-Nationalmuseum Impulse und Etappen im Leben des Dichters vor. Wir wollen bei unserem Besuch Schillers Leben und Ideale nachspüren und fragen, welche Bedeutung er heute noch für uns hat.

Aber Marbach ist nicht nur Schiller – seit 1983 steht die gesamte Altstadt unter Denkmalschutz. Unser Rundgang führt durch Tore, Winkel und Gassen des hübschen Fachwerkstädtchens und Sie genießen bei einer Kaffeepause die Atmosphäre. Wer möchte, kann sich dann noch einer Besichtigung der Alexanderkirche, eine der schönsten gotischen Kirchen Württembergs, vor den Toren der Altstadt anschließen.

201-1111

Sa, 27.6.2020, 14–18.15 Uhr
Treffpunkt: Marbach, Schiller-Nationalmuseum, Schillerhöhe 8
€ 27 (inkl. Eintritt, keine Ermäßigung möglich)

Auf, auf zu den Quellgestaden des Nesenbachs!

Stadtgeschichtlich und poetisch zur Quelle des Nesenbachs
Bernd Möbs

Paris liegt an der Seine, Köln am Rhein und Stuttgart am ... Nesenbach!

Aber wo liegen die Quellen des wichtigsten Innensiedlungsgebiets? Los geht es mit einem ortsgeschichtlichen Blick auf Vaihingen und Anekdoten, Gedichten. Vaihingen hat sogar einige Dichter und Dramatiker: Karl Vollmoeller dichtete im Stefan-George-Kreis, Felicia Zeller, Autorin des Theaters „Die Rampe“ in Stuttgart, wuchs hier auf und Karl Friedrich Mezger etablierte sich als Dichter. Schließlich geht es zu den „herrlich gelegenen“ Quellgestaden dieses unterirdischen Gewässers. Anschließend Einkehr in einer Gaststätte.

201-1534

Fr, 24.4.2020, 17–19 Uhr
Treffpunkt: Stuttgart-Vaihingen, S-Bahn-Haltestelle Gleis 1
Endpunkt: Vaihingen, Katzenbacher Straße, 15 Minuten zurück zur S-Bahn
€ 16 (Keine Ermäßigung möglich)

**Friedrich Hölderlin in Tübingen:
„Lebenszeit zwischen Kerkermauern
und Höhenflügen“**

Zum 250. Geburtstag des großen Hymnedichters
Bernd Möbs

Deutschlands größter Hymnedichter verbrachte in Tübingen mehr als die Hälfte seines Lebens. Erst studierte er dort zusammen mit Hegel und Schelling Theologie im Tübinger Stift, Jahre später kommt er als geistig Verwirrter zurück nach Tübingen. Als unheilbar entlassen, nimmt ihn der Schreinermeister Zimmer in sein Haus am Neckar auf, dem heute berühmten „Hölderlinturm“. Hundert Jahre später erst wird er als großer Lyriker entdeckt. Wir gehen Hölderlins Leben in Tübingen nach, lesen aus seinen Briefen und Gedichten, besuchen den Tübinger Stadtfriedhof und lernen das Tübinger Stift kennen, „die Kadenschmiede“ der schwäbischen Geistesgrößen.

201-1535

Sa, 23.5.2020, 13.30–16.30 Uhr
Treffpunkt: Tübingen, Touristen-Infozentrum an der Eberhardsbrücke, An der Neckarbrücke 1
Endpunkt: Tübingen, Alter Friedhof, Gmelinstraße
€ 19 (Keine Ermäßigung möglich)



Rücktritt

Sie möchten von Ihrer Anmeldung zurücktreten?

Wenden Sie sich an unsere Geschäftsstelle. Eine Abmeldung bei den Kursleitenden ist ungültig.

Bitte beachten Sie dabei unsere Allgemeinen Geschäftsbedingungen, insbesondere die Rücktrittsfristen, auf Seite 122.

„Elementar, mein lieber Watson!“ Was einen guten Krimi ausmacht: Zur Geschichte des Kriminalromans

Vortrag von Elena Konson

Sehr oft werden Kriminalromane als anspruchslose „Geschichten zum Zeitvertreib“ eingestuft. Doch warum findet man dann die spannendsten Krimi-Geschichten gerade bei den Autoren, die man nicht unbedingt mit Krimis in Verbindung bringt – z. B. bei E. T. A. Hoffmann, Ch. Dickens, A. Tschechov oder U. Eco? Wir überblicken die Geschichte des Kriminalromans, untersuchen verschiedene Arten des Genres und versuchen, Täter und Detektive zu klassifizieren. Ebenfalls befassen wir uns mit den „Regeln für einen fairen Kriminalroman“ und sprechen von den bedeutenden Krimis vom 19. Jahrhundert bis in die heutige Zeit.

201-1538

Di, 21.4.2020, 19–21 Uhr
Leinfelden, VHS am Neuen Markt, Raum 1
€ 13

Theater

Führung im Wilhelma-Theater „Hinter den Kulissen“ und Besuch des Gastspiels Theater Lindenhof „Der zerbrochene Krug“

Führung mit Hermann Mack

Als Bürgertheater gedacht, avancierte das Wilhelma-Theater unter König Wilhelm I. zum intimen Hoftheater. Spätere Nutzungen setzten dem klassizistischen Bau so sehr zu, dass man zu Beginn der 70er Jahre an Abriss dachte. Nach aufwändiger Restaurierung zählt es mit dem „pompejanischen“ Zuschauerraum zu den schönsten Theaterräumen des 19. Jahrhunderts. Entdecken Sie das bauliche Kleinod auf ungewöhnlichen Wegen bis tief in den Theaterkeller. Trittsicherheit ist erforderlich.

Am Anschluss nach einer Pause (ca. 60 min.) mit Getränken und Butterbrezeln (auf eigene Rechnung) gemeinsamer Besuch des Gastspiels „Der zerbrochene Krug“.

Das Parkhaus der Wilhelma kann für die Dauer der Vorstellung gegen eine Abendpauschale genutzt werden. Es schließt eine Stunde nach Vorstellungsende.

201-1583 Führung mit anschließendem Theaterbesuch

So, 23.2.2020, 15.30–ca. 20 Uhr
Treffpunkt: Stuttgart, Wilhelma-Theater,
Haupteingang, Neckartalstr. 9
€ 32 (inkl. 20 € Theaterkarte, keine Ermäßigung
möglich)
Anmeldeschluss: 14.2.2020

„Der Diener zweier Herren“ und „Hinter den Kulissen“ des Alten Schauspielhauses

Führung mit Annette Weinmann

Das zweitälteste Theatergebäude Stuttgarts lässt Sie hinter die Kulissen blicken. Wir führen Sie in die Garderoben, die Maske, den Fundus und natürlich über die Bühne – so können Sie die „Bretter, die die Welt bedeuten“ wirklich einmal ganz aus der Nähe sehen.

Die Dramaturgin am Alten Schauspielhaus informiert Sie außerdem über die abwechslungsreiche Geschichte des Hauses und gibt eine kurze Einführung in die Veranstaltung, die Sie abends besuchen werden: „Der Diener zweier Herren“ von Carlo Goldoni.

Das Stück, 1746 in Venedig uraufgeführt, gilt als Höhepunkt der Commedia dell'arte, der italienischen Stehgreifkomödie. Zwei Herren und nur ein Diener – das kann ja heiter werden! Ein rasantes Chaos voller Missverständnisse, gebrochener Herzen und knurrender Mägen – bis sich schlussendlich alles zum Guten fügt.

201-1584

Do, 28.5.2020, 16.30–22.30 Uhr
Treffpunkt: 16.20 Uhr Stuttgart, Altes Schauspielhaus, Kleine Königstraße, vor dem Haupteingang
€ 35 (inkl. 20 € Theaterkarte, keine Ermäßigung möglich)
Nach dem 14.5.2020 ist kein Rücktritt mehr möglich.



Foto: Altes Schauspielhaus

DAS KULTURAMT LE PRÄSENTIERT:

IN DER FILDERSHALLE LEINFELDEN:

Sa, 25.01.2020, 20:00 Uhr Senkrecht und Schunter
„Must be Love!“

So, 26.01.2020, 16:00 Uhr Gogol & Mäx
„Concerto Humoroso“

Fr, 07.02.2020, 19:00 Uhr Quadro Nuevo
„Flying Carpet“



© Quadro Nuevo

So, 09.02.2020, 16:00 Uhr Die Drei vom
Dohlengässle „Glücklich
isch a Glücksach“

Sa, 15.02.2020, 20:00 Uhr Pe Werner „Beflügelt
von A nach Pe“

Sa, 14.03.2020, 20:00 Uhr Ernst und Heinrich
„Nex verkommä lassä“

So, 15.03.2020, 19:00 Uhr Favole Musicali
„Le jardin harmonique“

So, 05.04.2020, 16:00 Uhr Alexander Merk
„Hinters Licht geführt“

So, 26.04.2020, 19:00 Uhr LE bigband &
albi hefele „Beatles –
All You Need Is Love“



© Conny Geiger

Tickets bei allen Reservix-Vorverkaufsstellen
sowie 24 Stunden lang unter
www.leinfelden-echterdingen.reservix.de.

www.leinfelden-echterdingen.de/kulturprogramm

Veranstalter: Stadt Leinfelden-Echterdingen, Kulturamt

Ballett

Creations IV-VI

Ballettabend

Werfen Sie mit uns einen Blick hinter die Kulissen des Stuttgarter Balletts (Schneiderei, Kostümabteilung usw.) und hören Sie, was alles für den reibungslosen Ablauf einer Vorstellung nötig ist.

Drei Choreographen mit moderner Sicht auf den Tanz und jeweils individueller Handschrift, kreieren im Auftrag von Ballettintendant Tamas Detrich neue Werke für die Opernhausbühne.

Die futuristisch anmutenden, geheimnisvollen Stücke des ehemaligen ersten Solisten Douglas Lee schöpften die herausragenden körperlichen Möglichkeiten der TänzerInnen voll aus, verloren dabei aber nie ihre geschmackvolle, aussagekräftige Ausrichtung.

Louis Stiens, aktuell Halbsolist des Stuttgarter Balletts, ist im positivsten Sinne ein unberechenbarer Choreograph. Seine Stücke sind ein Spiegelbild unserer Zeit, umgesetzt in eine unverblümete, experimentierfreudige Bewegungssprache, die sich, genauso wenig wie seine Musikauswahl oder das Bühnenambiente, festlegen lässt. Martin Schläpfer, gefeierter, preisgekrönter Choreograph und langjähriger Leiter des Balletts am Rhein ist bekannt für seine aparten, hochmusikalischen und zutiefst menschlichen Arbeiten.

Wir empfehlen, ein Opernglas mitzunehmen. Die Ballettkarte (3. Rang) kann für die Rückfahrt als VVS-Fahrschein verwendet werden.

201-1590

Mi, 25.3.2020, 16.05–22 Uhr

Treffpunkt: Stuttgart, an der großen Freitreppe des Opernhauses

€ 25 (inkl. 8 € Ballettkarte, keine Ermäßigung möglich)

Nach dem 11.3.2020 kein Rücktritt mehr möglich

Höhepunkte

Ballettabend

Werfen Sie mit uns einen Blick hinter die Kulissen des Stuttgarter Balletts (Schneiderei, Kostümabteilung usw.) und hören Sie, was alles für den reibungslosen Ablauf einer Vorstellung nötig ist.

Die einen nennen ihn „Höhepunkt“, die anderen „kleinen Tot“. Wie nah beieinander der ekstatische Moment, in dem (potentiell) neues Leben entsteht, und der, in dem wir aus dem Leben ausscheiden, liegen, inspirierte Jirí Kylián zu Petite Mort. Zu den elegischen Klängen von Wolfgang Amadeus Mozarts Klavierkonzerten lässt Kylián zwölf TänzerInnen buchstäblich auf Messers Schneide tanzen. Eingeleitet wird Petite Mort durch ein weiteres Ballett von Kylián: Falling Angels. Das kurzweilige Stück zu Steve Reichs treibenden Schlagzeugklängen besteht aus einer reinen Frauenbesetzung, die kraftvoll und beseelt durch Licht und Schatten tanzt, stampft und sich fallen lässt.



Foto: © Roman Novitzky

Wie verführerisch der Tod sein und wie schnell ein Leben ausgelöscht werden kann, zeigt der Choreograph Roland Petit in seinem ikonischen Kultwerk *Le Jeune Homme et La Mort* (zu Dt. „Der junge Mann und der Tod“). In diesem Kurzballett nach einem Libretto von Jean Cocteau erzählt er die Geschichte eines Mannes, der von einer verlockend schönen Frau in seiner Pariser Dachkammer besucht wird. Sie verdreht ihm so den Kopf, dass er diesen bereitwillig in die Schlinge legt.

Einen wahren Höhepunkt – im metaphorischen wie im buchstäblichen Sinne – bildet Maurice Béjarts *Bolero* zur gleichnamigen, sich immer steigenden Musik von Maurice Ravel. Auf einem großen, roten Tisch fordert ein Solotänzer oder eine Solotänzerin eine Schar Männer mit hypnotischen Gesten und Schritten auf: ob zu einem heidnischen Fruchtbarkeitsritual oder zum Tanz, bleibt offen. Fest steht, dass dieses Ballett in seiner Deutung des menschlichen „Höhepunktes“ kaum zu übertreffen ist.

Wir empfehlen, ein Opernglas mitzunehmen. Die Ballettkarte (3. Rang) kann für die Rückfahrt als VVS-Fahrschein verwendet werden.

201-1591

Mi, 15.7.2020, 16.05–22 Uhr

Treffpunkt: Stuttgart, an der großen Freitreppe des Opernhauses

€ 25 (inkl. 8 € Ballettkarte, keine Ermäßigung möglich)

Nach dem 1.7.2020 kein Rücktritt mehr möglich

Musik

Beethoven – Wegbereiter der Romantik

Vortrag von Dr. Susanne Cramer

Das Oeuvre von Ludwig van Beethoven steht musikgeschichtlich gesehen im Übergang von der Wiener Klassik zur Romantik. Einerseits vollendete Beethoven in vielen seiner Werke die Formsprache der Wiener Klassik, andererseits bricht er in seinem späteren Schaffen mit musikalischen Traditionen und schlägt neue Wege ein. Der Vortrag zeigt exemplarisch auf, wie Beethoven in einzelnen Werken – Sinfonien, Klaviersonaten, Streichquartetten und Liedern – neue kompositorische Konzepte verfolgt, die von den nachfolgenden Komponisten der Romantik aufgegriffen und weiterentwickelt wurden.

201-1514

Do, 5.3.2020, 18.30–20 Uhr

Leinfelden, VHS am Neuen Markt, Atelier € 13

Besichtigung des Opernhauses und Besuch der Oper „Die Zauberflöte“

3
vhs

Wer ist gut? Wer ist böse? Und wenn ja, wie lange? In kaum einer anderen Oper sind den Figuren so deutlich Brüche eingeschrieben wie in Mozarts *Zauberflöte*.

Die genauen Preise standen bei Drucklegung des Programmheftes noch nicht fest. Anmeldung ab 27.1. nur telefonisch. Im Rahmen dieser Führung durch die Räume der Stuttgarter Staatstheater erhalten Sie Einblicke wie ein Opern- und Theaterbetrieb organisiert ist.

FI 1016

Sa, 20.6., 16 Uhr, Stuttgart, Opernhaus
Anmeldung: VHS Filderstadt, Tel. 0711 7003-465

Fünfzehn Kupfersaiten, weiße Schlange, eine leere Stadt, die Falle für ein Einhorn und andere Dinge, denen man in der Peking Oper begegnet

Vortrag von Elena Konson

Die Peking Oper ist ein kostbares Meisterwerk der chinesischen Kultur. Diese traditionelle Kunst der Tianxia – wie China von den Einheimischen genannt wird und was etwa als „alles, was unter dem Himmel ist“ übersetzt werden kann – wurde 2010 in die Repräsentative Liste des immateriellen Kulturerbes der Menschheit der UNESCO aufgenommen. Im Vortrag wird mithilfe von zahlreichen Videoausschnitten und Bildern von der Geschichte der Peking Oper erzählt, sowie von ihren Figuren, Masken, Musik und anderen Dingen, die man über die Peking Oper wissen sollte.

201-1513

Di, 5.5.2020, 10.30–12.30 Uhr
Leinfelden, VHS am Neuen Markt, Atelier
€ 13

Irland Abend – Irish Folk, Gedichte und Geschichten

Adeline Lahinch und Klaus Zeh
In Kooperation mit den Volkshochschulen Filderstadt und Ostfildern



Anlässlich des gerade vergangenen „St. Patrick's Day“ erfreuen Sie die drei Filder-Volkshochschulen diesmal mit einer literarisch-musikalischen Hommage an die grüne Insel. Das akustische Folk-Duo SLIGO aus Reutlingen präsentiert Ihnen unter dem Motto „Trinity“ traditionelle irische Lieder, Geschichten und Gedichte. Gesungen wird zur Gitarre und zur „Bodhran“, der irischen Rahmentrommel, oder „a capella“. Diesen Abend vergessen Sie nicht! Adeline Lahinch singt, seit sie sprechen kann, komponiert eigene Songs und arbeitet außerdem als Malerin und Fotografin. Klaus Zeh ist Schriftsteller, Liedermacher und Sänger.

201-3212

Fr, 27.3.2020, 19–ca. 21.30 Uhr
Ostfildern-Nellingen, VHS an der Halle,
Esslinger Str. 26
Abendkasse: € 12 (Keine Ermäßigung möglich)

Troy – 30 Jahre die Fantastischen 4

Führung im Stadtpalais Stuttgart

Komplette Ausschreibung siehe Seite 42

201-1520

Fr, 20.3.2020, 15.30–16.30 Uhr
Treffpunkt: Stuttgart, Stadtpalais,
Konrad-Adenauer-Str. 2, Foyer
€ 14 (inkl. Eintritt, keine Ermäßigung möglich)
Nach dem 11.3.2020 ist kein Rücktritt mehr möglich

Hinweis

... auf Veranstaltungen des Kulturamtes Leinfelden-Echterdingen

Eintrittskarten für diese Veranstaltungen bekommen Sie bei den Reservix-Vorverkaufsstellen.

Favole musicali „Le jardin harmonique“

Johannes Herres (Blockflöten), Sophie Roth (Traversflöte), Ena Markert (Barockcello), Kerstin Huwer (Cembalo)

Musikalische Reise in die herrschaftlichen französischen Gärten des 17. und 18. Jahrhunderts mit Musik von Lully, Hotteterre, Dornel, Chédeville und u. a. Vom Ensemble für Alte Musik „Favole

musicali“ aus Mainz erfährt man aber auch Amüsantes, Interessantes und Erstaunliches über Gärten, Gärtner, Adel und Gemüse – nicht nur bei Ludwig XIV ...

So, 15.3.2020, 19 Uhr
Leinfelden, Filderhalle, Kleiner Saal
VVK: € 23,10, erm. € 13,20, Besucher aus LE bis 20 Jahre € 5,50
AK: € 24, erm. € 14, Besucher aus LE bis 20 Jahre € 6

Quadro Nuevo „Flying Carpet“

Evelyn Huber (Harfe, Salterio), Mulo Francel (Saxophon, Klarinetten, Mandoline), D.D. Lowka (Kontrabass, Percussion), Andreas Hinterseher (Akkordeon, Vibrandoneon, Bandoneon)

Ein mitreißender Flug über Abend- und Morgenland. Die Musik des mehrfach ECHO-gekrönten Ensembles erzeugt einen Auftrieb, der das Publikum mit sich reißt: Der Teppich hebt ab!

Fr, 7.2.2020, 19 Uhr
Leinfelden, Filderhalle, Kleiner Saal
VVK: € 23,10, erm. € 13,20, Besucher aus LE bis 20 Jahre € 5,50
AK: € 24, erm. € 14, Besucher aus LE bis 20 Jahre € 6

Die 40. Bilderbank

Über 200 Werke aus der städtischen Kunstsammlung und von örtlichen Künstlerinnen und Künstlern sind in einer gemeinsamen Ausstellung zu sehen. Kunstinteressierte können sich ein Kunstwerk für die eigenen vier Wände mieten.

Für jeden Geschmack ist etwas dabei, z. B. Arbeiten von Ackermann, Willikens, Prof. Dreyer, Kohlstädt, Neisser, Rasch-Nägele, Schneider u. a.

Fr, 27.03. bis So, 29.03.2020
Echterdingen, Walter-Schweizer-Kulturforum



**Bildung
ist einfach.**



www.ksk-es-erleben.de • 0711 398-5000

**Wenn die Bildungstiftung der Kreissparkasse Menschen bei der Aus- und Weiterbildung, beim Lernen und Forschen unterstützt.
Die Bildungsförderung.
Gut für bessere Chancen.
Gut für den Landkreis.**

 Kreissparkasse
Esslingen-Nürtingen

Pädagogik

Das Prager Eltern-Kind-Programm (PEKiP®)

für Eltern mit Neugeborenen im Juni/Juli 2019
Carola Stemedel-Aresin

Das Prager-Eltern-Kind-Programm ist ein Angebot für Eltern mit ihren Säuglingen während des ersten Lebensjahres.

Die Eltern werden dazu angeregt, die Entwicklungsschritte ihres Kindes bewusst wahrzunehmen und die Bedürfnisse ihres Kindes zu erkennen. Dies trägt zu einer guten Eltern-Kind-Bindung bei. Da Bewegung, Spielen und Lernen eng miteinander verknüpft sind, wird die Entwicklung des Kindes in entspannter Atmosphäre durch angemessene Bewegungs- und Spielanregungen unterstützt und begleitet. Die PEKiP-Gruppe ermöglicht den Babys zudem erste soziale Kontakte zu Gleichaltrigen. Die Kinder haben Freude am Kontakt und können voneinander lernen. Auch der Austausch der Eltern untereinander ist ein wichtiger Bestandteil der Gruppentreffen.

201-1600

Mo, ab 2.3.2020, 9.30–11 Uhr, 12 mal
(Kein Kurs am 25.5.2020)
Musberg, Eichbergsschule, VHS-Raum
€ 120

Babybauchgruppe – Vorfreude auf das kleine Wunder

Sabrina Wagener

Eine Schwangerschaft ist etwas Wunderschönes, aber es passiert auch sehr viel Neues. Der eigene Körper verändert sich, aber vielleicht auch die eigenen Empfindungen. In der Babybauchgruppe wollen wir uns gemeinsam mit anderen Schwangeren austauschen. Ich gebe euch Anleitungen für Entspannungsübungen, wir kochen Superfood extra für Schwangere und klären Fragen und Ängste.

Bitte mitbringen: Decke/Handtuch und Trinken

201-1610

Mi, ab 22.4.2020, 9–10 Uhr, 5 mal
Leinfelden, VHS am Neuen Markt, Gesundheitsraum
€ 29

Waldorfspielgruppe für Eltern und Kinder von 0–3 Jahren

Sabrina Wagener

Auf Grundlage der Waldorfpädagogik und Emmi Pikler wollen wir in diesem Kurs kleine Spiele mit den Kindern machen, Fragen zum Thema Schlaf und stillen beantworten und selber Spielzeug herstellen.

Sie haben die Möglichkeit sich mit anderen Eltern auszutauschen und verschiedene Wege kennen zu lernen die ihrem Kind helfen, selbstbewusst und selbstständig ins Leben zu starten.

Bitte mitbringen: Decke und Trinken

201-1620

Mi, ab 22.4.2020, 10.15–11.15 Uhr, 5 mal
Leinfelden, VHS am Neuen Markt, Gesundheitsraum
€ 29

Aufwachsen im Zeitalter der Digitalisierung und Medienvielfalt

Ein Abend für Eltern von Kindern im Kleinkind- bis Grundschulalter
Dr. med. Till Reckert



Welche Fähigkeiten brauchen Kinder und Jugendliche heute, um nicht nur kompetent mit, sondern auch gegenüber modernen Medienwelten zu sein? Der Abend möchte Eltern Impulse geben, wie sich vordergründig gegensätzliche Ziele bei der Begleitung vom Kleinkindalter bis zum Erwachsenen miteinander vereinbaren lassen.

FI 3004

Di, 5.5.2020, 20–21.30 Uhr,
Filderstadt-Plattenhardt, Weilerhau, Weilerhauhalle
€ 3, Abendkasse oder vhs 3 card
Anmeldung: VHS Filderstadt Tel 0711 7003 465

Unser Gehirn

„Spaziergang mit Köpfchen“ – Gehirnjogging in der Natur

Vera Thumsch

Bei einem gemütlichen Spaziergang durch den Wald (kein Sport!) beschäftigen wir uns mit dem Thema Gehirnjogging. Zahlreiche Übungen laden ein zum Mitmachen und Ausprobieren. Ganz „nebenbei“ tun wir etwas für die Gesundheit und bauen aktiv Stress ab. Freuen Sie sich auf kurzweilige Anderthalbstunden, in denen Sie viel Spaß haben werden, eine Menge über Ihre grauen Zellen lernen und wertvolle Tipps & Tricks für Ihr eigenes geistiges Fitnesstraining mitnehmen können. Für alle Alters- und Berufsgruppen geeignet.

Bitte mitbringen: Wetterfeste Kleidung, feste geschlossene Schuhe, gute Laune

201-1664

Sa, 21.3.2020, 14–15.30 Uhr
Treffpunkt: Echterdingen, Parkplatz Spielwiese (an der Schranke) Waldenbucher Straße/Ecke Waldheimweg
€ 7,50

Psychologie

Was passiert im Gehirn, wenn du fühlst? Neue Erkenntnisse der Hirnforschung

Theresia Friesinger

Nutzen Sie die Chance, nicht nur das Gehirn an diesem Abend etwas kennenzulernen, sondern auch die Art und Weise, wie Sie es verändern können. Z. B. der Thalamus ist das Tor zum Bewusstsein und lässt nicht alle Informationen nach oben, die Ihnen ev. auch wichtig wären? Wie können Sie eine Thalamusöffnung schaffen, dass Ihnen genau das bewusst wird, was Sie sich schon lange wünschen?

Genau dafür gibt es hirngerechte Methoden. Lassen Sie sich überraschen, wie schnell Sie Einfluss bis in die Tiefenstrukturen der Basalganglien Ihres Gehirns haben. Mit etwas Übung schaffen Sie innerhalb kürzester Zeit eine neue Plastizität. Die Hirninformationen sind so aufbereitet, dass Sie keine Vorkenntnisse benötigen. In diesem Kurs geht es zwar auch viel um Wissen, doch noch viel mehr um die Umsetzung.

192-1680 Der Lange Abend

Fr, 7.2.2020, 18–22 Uhr
Leinfelden, VHS am Neuen Markt, Atelier
€ 19

Hochsensibilität – Segen oder Fluch?

„Prinzessin auf der Erbse!“ – „Indianer kennt kein Schmerz!“

Christoph Weinmann

Hochsensible Menschen nehmen sich selbst und ihre Umwelt stärker und intensiver wahr, verfügen über besondere Begabungen und Fähigkeiten und erleben sich oft als „völlig anders“ oder gar „wie von einem anderen Stern“. Sie sind außergewöhnlich offen und empfindsam für äußere und innere Reize. Gleichzeitig sind ihre Belastungsgrenzen wesentlich schneller überschritten. Um mehr Klarheit und Sicherheit im Umgang mit der eigenen hochsensiblen Veranlagung zu bekommen, ist spezifisches Wissen und vor allem auch eine liebevolle Selbst-Akzeptanz dieser besonders ausgeprägten Empfindsamkeit erforderlich.

- Was ist und wie zeigt sich Hochsensibilität im Alltag?
- Was bedeutet es, sich als „zartbesaitet“ – „dünnhäutig“ zu erleben?
- Welche Herausforderungen und Chancen sind mit dieser Konstitution verbunden?

201-1666

Do, 2.7.2020, 19–21 Uhr
Leinfelden, VHS am Neuen Markt, Raum 1
€ 18

Hochsensibilität – Segen oder Fluch? – Workshop

„Prinzessin auf der Erbse“ – „Indianer kennt kein Schmerz!“

Christoph Weinmann

Hochsensible Menschen nehmen sich selbst und ihre Umwelt stärker und intensiver wahr, verfügen über besondere Begabungen und Fähigkeiten, erleben sich oft als „völlig anders“ oder gar „wie von einem anderen Stern“. Sie sind über die Maßen feinfühlig und empfindsam für äußere und innere Reize. Gleichzeitig erleben sie sich häufig überwältigt vom Übermaß der Reizflut und – im Vergleich zu normal sensiblen Menschen – wesentlich schneller überfordert und gestresst.

Inhalte des Workshops:

- Persönliche „Geschichten“ der Empfindsamkeit?
- Selbstwahrnehmung im familiären und beruflichen Alltag?
- Meine persönlichen Stärken und Schwächen?
- Wie setze ich gesunde Grenzen?
- Wie kann ich Selbstvertrauen tanken?

201-1668

Sa, 25.7.2020, 10–16.30 Uhr

Leinfelden, VHS am Neuen Markt, Atelier

€ 47 (Keine Ermäßigung möglich)

Stressmanagement und Zeitmanagement

Die Kraft der richtigen Zeit

Theresia Friesinger

Der Umgang mit Distress und Zeitmangel ist zu einem großen Thema geworden. Wir werden uns mit den eigenen Verhaltensgewohnheiten in Stresssituationen und deren Bewältigungsstrategien auseinandersetzen. Der eigene Arbeitsstil wird unter die Lupe genommen und dessen Vor- und Nachteile hinterfragt.

Seminarinhalte:

- Umgang mit der eigenen Zeit: Persönliche Ziele und Lebensbalance
- Zeitfallen und ungünstige Arbeitsgewohnheiten erkennen und beseitigen
- Hilfreiche Techniken der Zeitplanung: ALPEN-Methode, Prioritätensetzung, stille Stunde etc.
- Möglichkeiten eines konstruktiven Arbeitsbündnisses mit Vorgesetzten
- Abgrenzen und „Nein“-Sagen lernen
- 9 Schritte der Stressbewältigung
- Stressauslöser feststellen und dem eigenen Stress vorbeugen

Kompetenzerwerb:

- Zeitmanagementmethoden individuell und auf den eigenen Alltag inkludieren
- unterschiedliche Stress- und Zeitgläubenssätze reflektieren und verändern
- Prozess-Strukturierung sowie ein entschleunigter und kontemplativer Umgang mit Stress (Eustress und Flowerfahrungen)

201-1670 Der Lange Abend

Do, 19.3.2020, 18–22 Uhr

Leinfelden, VHS am Neuen Markt, Atelier

€ 21

Journal to the self – Das neue Tagebuch Schreiben

Ursula Frey

- mehr Freude und Erfolg im Leben
- mehr Balance und Achtsamkeit im Beruf
- mehr Kraft und Resilienz in Krisen

Das JOURNAL TO THE SELF ist eine moderne Form des Tagebuchs.

Es verbessert Ihre Selbstorganisation, hilft Ihnen beim Lebens- und Zeitmanagement und kann Sie gegen Burnout wappnen. Beim Schreiben praktizieren Sie Achtsamkeit und lernen ganzheitlich zu denken. Ihr ganz persönliches Tagebuch zu schreiben, schafft ein Gegengewicht zu den täglichen Herausforderungen und Erwartungen.

Es hilft Ihnen, die eigene Spur zu finden und neue Spuren zu legen.

Sie lernen Muster zu verändern und erleben Neugier, Begeisterung und Offenheit in vertrauensvoller Atmosphäre einer Schreibgruppe.

Ihr Journal to the Self kann so zum täglichen Begleiter werden.

201-1671

Fr, 19.6., 19–21 Uhr, Sa, 20.6.2020, 10–16 Uhr

Leinfelden, VHS am Neuen Markt, Atelier

€ 52

Von der Zukunft her denken – Die U-Theorie – eine soziale Technik der Freiheit

Theresia Friesinger

Verändere dich und die Gesellschaft.

Mit der ganzheitlichen U-Theorie von Prof. Otto Scharmer ist dies möglich. Lerne den U-Prozess kennen, in dem du genauer hinsiehst, hinspürst, Verurteilungen und Ängste suspendierst, um der Mensch zu werden, der du in Wahrheit für deine bestmögliche Zukunft sein möchtest. Wie das genau geht, zeigt dir der Presencing-Ansatz von Scharmer. Presencing ist ein Kunstwort und bedeutet: Im Hier und Jetzt die bestmögliche Zukunft für dich und dein Umfeld aus deiner wahren Ressourcenkraft heraus zu erschaffen.

Lerne auch die zwei tiefsten Formen von Hinhören und Agieren kennen (deeper listening): Das empathische und das schöpferische Hinhören und Reagieren. Du wirst wirst definitiv positiv und nachhaltig (selbst)empathisch verändert diesen Kurs verlassen.

201-1672 Der Lange Abend

Do, 9.7.2020, 18–22 Uhr

Leinfelden, VHS am Neuen Markt, Raum 1

€ 21

Ich mache mich selbst wieder glücklich – Selfcare vom Feinsten

Theresia Friesinger

So viele Menschen sind unglücklich. Was sie sich jedoch am meisten ersehnen, ist Glück und innerer Frieden. Wie muss ich denken und fühlen und was kann ich in Eigenverantwortung tun, um wieder glücklicher und zufriedener zu sein? Bin ich von meinen Umständen abhängig oder kann ich viel selbst in die Hand nehmen und beeinflussen? Wenn Sie wissen wollen, wieviel Sie in der Tat selbst beeinflussen können, dann versäumen Sie diesen Abend nicht. Nehmen Sie Ihr Leben in die Hand und gönnen Sie sich Selfcare – der wichtigste Wert aus Ihrem emotionalen Fürsorgesystem überhaupt, um mitfühlend und in Verantwortung im anderen zu leben.

Sie werden Ihre Veränderungsintelligenz sowie die Ihnen wichtigen Bedürfnisse aus Ihrem eigenen Fürsorgesystem neu erfinden und aktivieren.

201-1674 Der Lange Abend

Do, 23.7.2020, 18–22 Uhr

Leinfelden, VHS am Neuen Markt, Raum 1

€ 21

Leben in der 3. Lebensphase

Neuorientierung und Chancen im Alter

Rudolf Horn

Wer sich am Ende des Berufslebens oder schon im sogenannten Ruhestand befindet, wird mit Fragen konfrontiert, wie: Was ändert sich nun in meinem Leben und wie gehe ich mit der neuen Freiheit um?

Der Übergang in die neue Lebensphase ist meist verbunden mit dem Abschied aus vielen Rollen, Beziehungen und Gewohnheiten. Es stellen sich weitere Fragen: Wie will ich jetzt und im Alter leben? Was gibt meinem Leben neuen Sinn und Erfüllung? Gibt es Ziele, z. B. etwas Neues zu lernen, die ich noch verwirklichen möchte?

Die Zeit der neuen Lebensphase sinnvoll zu gestalten sowie die Chancen zu erkennen und zu nutzen, ist das Ziel dieses Kurses.

201-1690

Di, 3.3., 17.3, 31.3.2020, 17.30–19 Uhr

Musberg, VHS im Rathaus, Filderstr. 14, Raum 5

gebührenfrei

Rücktritt

Sie möchten von Ihrer Anmeldung zurücktreten?

Wenden Sie sich an unsere Geschäftsstelle. Eine Abmeldung bei den Kursleitenden ist ungültig.

Bitte beachten Sie dabei unsere Allgemeinen Geschäftsbedingungen, insbesondere die Rücktrittsfristen, auf Seite 122.

Kanzlei Königstraße Köster & Kollegen
Rechtsanwälte Fachanwälte Wirtschaftsprüfer Steuerberater

 <p>Steffen Köster Erbrecht. Testam.vollstrecker Vorweggenommene Erbfolge</p>	<p>Marlene Giray-Scheel Familienrecht. Mediationen Scheidung. Unterhalt</p>	<p>Samir Talić Flüchtlings-/Ausländerrecht Miete. Kündigung. Räumung</p>
<p>Kerstin Herr Erbrecht. Testament. Vorsorge Erbauseinandersetzungen</p>	<p>Tobias Rist Familienrecht. Ehevertrag Medizinrecht. Arzthaftung</p>	<p>Anna Schuhmacher Arbeitsrecht. Öff. Dienstrecht Kündigungen. Abfindungen</p>
<p>Tobias Bastian Erbrecht. Mietrecht Verwaltungsrecht</p>	<p>Michael Klein Wirtschaftsprüfung Steuerberatung Unternehmensbewertung</p>	

Königstraße 64 | 70173 Stuttgart | T: 0711 248383-0 | kanzlei-koenigstrasse.de

Betroffenen erarbeiten ihre Lösung unter kundiger Anleitung eines Mediators selbst und auf ihre Bedürfnisse abgestimmt.

201-1715

Di, 12.5.2020, 19.30–21 Uhr
Leinfelden, VHS am Neuen Markt, Raum 1
€ 13

Bitte beachten Sie auch den Kurs
**Konfliktmanagement:
Konfliktlösung im Beruf**
auf Seite 54

Recht

Die 10 häufigsten Fehler bei der Testamentsgestaltung

...die Sie lieber anderen überlassen sollten.
Steffen Köster

Mehr als 3 Erben führt ins Verderben! Hinterlässt der Erblasser kein Testament oder ist dieses auslegungsbedürftig, so hat das oft empfindliche Folgen für die Erben. Erbengemeinschaften streiten um die Verteilung und das Finanzamt erhebt Erbschaftssteuern. Nicht selten müssen dadurch Nachlass-Immobilien versteigert werden.

Die Vermögensnachfolge sollte daher gut durchdacht sein. Testamente und Erbverträge sind hierbei Pflicht und sollten so gestaltet sein, dass Streitigkeiten und unnötige Erbschaftssteuern vermieden werden.

Der Kurs zeigt anhand von praktischen Beispielen und interessanten Gerichtsurteilen auf, was zu beachten ist.

Leinfelden, VHS am Neuen Markt, Raum 1
€ 12

192-1717
Mo, 20.1.2020, 19.30–21 Uhr

201-1705
Mo, 27.4.2020, 19.30–21 Uhr

Besser Vorsorgen – Vorsorgevollmacht und Patientenverfügung

In Kooperation mit dem Stadtseniorenrat und dem Team „Vorsorgende Papiere“
Kerstin Herr

Wer entscheidet für mich, wenn ich im Alter oder aufgrund von Krankheit oder Unfall nicht mehr in der Lage bin, tägliche Rechtsgeschäfte zu führen oder über gesundheitliche und aufenthaltsrechtliche Maßnahmen zu entscheiden?

An diesem Abend wird Ihnen Rechtsanwältin Herr die Bedeutung von Vorsorgevollmachten und Patientenverfügungen aufzeigen und veranschaulichen, warum die Vollmacht im Extremfall nicht nur über bares Geld, sondern auch über Leben und Tod entscheiden kann. Sie gibt Tipps, was sich in einer

solchen Vollmacht regeln lässt und erläutert die Vorteile.

Das Team „Vorsorgende Papiere“ des Stadtseniorenrates informiert über die Patientenverfügung. Es geht darum, für sich selber Vorsorge zu treffen für ein selbst bestimmtes Sterben innerhalb der vorgegebenen ethischen und medizinischen Rahmenbedingungen. Sie erhalten die Gelegenheit, die Mappe der vorsorgenden Papiere (Herausgeber: Esslinger Initiative) mit den Schriftstücken, die eine Patientenverfügung, Gesundheitsvollmacht, Generalvollmacht und Betreuungsverfügung enthält, vorgestellt zu bekommen und mit den ehrenamtlichen Beraterinnen vor Ort ins Gespräch zu kommen oder einen Beratungstermin auszumachen.

Im Anschluss daran können Sie den Referenten Fragen stellen.

Jeder Teilnehmer erhält eine Zusammenfassung des Seminars als Skript.

Leinfelden, VHS am Neuen Markt, Raum 1
€ 12

192-1718
Mo, 3.2.2020, 19.30–21 Uhr

201-1710
Di, 5.5.2020, 19.30–21 Uhr

Mediation – Konfliktlösung mit Gewinn für alle Beteiligten

Inken Tscherswitschke

Wenn zwei oder mehrere Parteien sich so heftig streiten, dass sie selber keine Lösung mehr finden, wird oft der Weg zum Gericht als einzige Möglichkeit und letzter Ausweg gesehen. Eine Entscheidung, die das Gericht trifft, ist jedoch nicht darauf ausgelegt, das Verhältnis zwischen den Parteien zu befrieden. Gerade im Streit zwischen Nachbarn, Erben oder Ehegatten, Eltern sowie Freunden und Arbeitskollegen gilt:

Eine Lösung, mit der alle zufrieden sind, ist besonders wichtig, denn die Beteiligten sollten auch nach dem Verfahren einvernehmlich miteinander auskommen. Hier setzt die aussöhnende Vermittlung der Mediation an: Im Verlauf der Mediation wird es schlussendlich nur eine Vereinbarung geben, mit der alle Parteien einverstanden sind. Die

Finanzen

Immobilien – Erwerb und Finanzierung

Volker Reif

Sei es der Traum von den eigenen vier Wänden oder „Betongold“ als Geldanlage.

In dem Kurs erfahren Sie, worauf Sie bei der Finanzierung für den Bau oder Kauf einer Immobilie achten sollten.

- Wieviel Immobilie kann ich mir leisten?
- Finanzierungsformen im Vergleich (Bank-, Bausparkassen-, Versicherungsdarlehen)
- Welche öffentlichen Fördermittel gibt es?
- Wie können Sie sich langfristig das niedrige Zinsniveau sichern?
- Immobilie als Kapitalanlage – Wo lohnt sich noch ein Einstieg?
- Steuern sparen mit Denkmalimmobilien

201-1720 Der Lange Abend

Mo, 30.3.2020, 18–21 Uhr
Leinfelden, VHS am Neuen Markt, Raum 1
€ 19

Das 1x1 der Geldanlage

Anlagestrategien in Zeiten niedriger Zinsen
Volker Reif

Die Zinsen für Anleger befinden sich im Keller. Wer ausschließlich in Tages- und Festgeld investiert, kann damit kaum noch die Inflation ausgleichen. Höchste Zeit, sich mit alternativen Anlagemöglichkeiten zu beschäftigen.

- Aktien, Anleihen, Fonds – wie sehen Anlagestrategien aus, mit denen Sie auch in turbulenten Zeiten ruhig schlafen können.
- Wie schaffen Sie es, Ihr Vermögen zu erhalten und aufzubauen?
- Die typischen Anlegerfehler und wie Sie diese vermeiden
- ETFs oder aktiv gemanagte Fonds? Wann lohnt sich welches Anlageinstrument?

Attraktive Investments gibt es auch fernab der Börse. Welche Chancen bieten Ihnen unternehmerische Beteiligungen, Immobilien oder Edelmetalle. Welche Risiken gibt es dabei?

201-1722 Der Lange Abend
Mo, 4.5.2020, 18–21 Uhr
Leinfelden, VHS am Neuen Markt, Raum 1
€ 19

Charttechnik für Einsteiger

Volker Reif



Wer an der Börse auf der Suche nach dem schnell verdienten Geld ist, wird meistens ebenso schnell schmerzhaft von der Realität eingeholt. Um an der Börse langfristig erfolgreich zu sein, benötigen Sie einen Plan mit klaren Regeln, Disziplin sowie die Fähigkeit aus Fehlern zu lernen. In dem Kurs lernen Sie, wie Sie die Charttechnik & Technische Analyse als Entscheidungskriterium für Ihre Tradingaktivitäten nutzen können.

- Einführung in die Technische Analyse
- Möglichkeiten der Trendbestimmung
- Wie identifizieren Sie signifikante Trendlinien, Unterstützungen und Widerstände im Chart?
- Vorstellung und Einsatzmöglichkeiten der wichtigsten Indikatoren
- So handeln Sie Einstiegs- und Ausstiegssignale
- Keine Rallye ohne Sicherheitsgurt – Money Management und Risikokontrolle

Der Kurs richtet sich an Trading-Einsteiger, die sich einen Überblick über die Grundlagen und vielfältigen Möglichkeiten der Technischen Analyse verschaffen möchten.

201-1724
Sa, 9.5.2020, 10–17 Uhr
Leinfelden, VHS am Neuen Markt, Atelier
€ 115 (keine Ermäßigung möglich)
vhespresso (Durchführungsgarantie ab 2 Personen, Preis für Einzelcoaching auf Anfrage)

Rat & Tat

Modetrends umsetzen: Individuelle Beratung für jeden Typ

Professionelle und persönliche Modeberatung zu den neuesten Trends für Frühjahr/Sommer 2020
Gabriele Jerg-Santaniello

Inspiziert von der Frühjahrsmodemesse in Berlin bringe ich ein Update für Ihre individuelle Garderobe mit. Dabei stellen wir uns folgende Fragen:
Wie kann ich für mich die aktuellsten Trends ganz praktisch umsetzen und durch die richtige Kleidung meine Ausstrahlung, mein Selbstbewusstsein und meine Emotionen positiv beeinflussen?
Welche Teile der aktuellen Moden passen zu mir?

- zu meinem Stil
- zu meiner Figur
- zum entsprechenden Anlass
- zu meinen bevorzugten Farben
- zu meinem Budget

Bitte mitbringen: ein Kleidungsstück, für das Ihnen Kombi-Ideen fehlen oder Ihr Lieblingsteil.

201-1730
Fr, 6.3.2020, 17–21.30 Uhr
Leinfelden, VHS am Neuen Markt, Raum 2
€ 47

Risiken erkennen und bezahlbar versichern

In Kooperation mit der Verbraucherzentrale Baden-Württemberg e. V.
Karin Roller

Berufsanfänger, Familien oder Rentner haben verschiedene finanzielle Risiken und Absicherungsbedürfnisse – und ein unterschiedliches Budget, um sich durch Versicherungen finanziell zu schützen. Aber welche Versicherungen sind für den Einzelnen besonders wichtig und bezahlbar?

Seit mehreren Jahren beobachtet die Verbraucherzentrale, dass Verbraucher immer wieder Schwierigkeiten haben, Versicherungsschutz in wichtigen Sparten wie bspw. der Berufsunfähigkeitsversicherung zu bezahlbaren Beiträgen zu bekommen.

Der Vortrag zeigt auf, welche verschiedenen Lebensrisiken es gibt und man erhält Tipps, welche Einsparpotenziale man nutzen kann um mit dem vorhandenen Budget einen passenden Versicherungsschutz zu gestalten.

201-1731
Mo, 9.3.2020, 16–17.30 Uhr
Leinfelden, VHS am Neuen Markt, Raum 1
€ 13

Mountainbike Fahrradreparatur Grundkurs

Bruno Schwarz

Im Kurs werden grundlegende Wartungs- und Reparaturarbeiten erlernt: Platten flicken, Aus- und Einbau der Laufräder, Einstellen von Gangschaltung und der Bremsen. Wechsel der Scheibenbremsbeläge. Kette reparieren oder wechseln. Setup von Federgabel und Dämpfer. Es wird Wert darauf gelegt, dass alle Arbeiten selbst ausgeführt werden.

Bitte mitbringen: Arbeitshandschuhe und Fahrrad in einem sehr sauberen Zustand.



Foto: Christian Abt

Leinfelden, VHS am Neuen Markt, Raum 2
€ 49

201-1735 Kleingruppe
max. 4 Teilnehmer/-innen
Sa, 14.3.2020, 15–17 Uhr

201-1736 Kleingruppe
max. 4 Teilnehmer/-innen
Sa, 21.3.2020, 15–17 Uhr

Unsere vielfältigen Radfahrkurse, auch E-Bike und Teenskurse, finden Sie ab Seite 119.

Selbst gemacht – Geld gespart – Reparaturen im Haushalt

Lisa Vandea

Der Kurs vermittelt die notwendigen Kenntnisse und Fähigkeiten, wenn:

- der Wasserhahn tropft, der Siphon verstopft ist
- Fenster/Türen undicht sind, Türen nicht exakt schließen
- Lampen aufzuhängen und anzuschließen sind
- Bilder/Spiegel aufzuhängen sind
- Kratzer in Möbeln/Auto zu beseitigen sind
- Silikonfugen zu erneuern sind

Alle Reparaturen werden ausführlich und für jedermann/-frau verständlich erklärt, die benötigten Werkzeuge und Maschinen besprochen. Es sind keine Grundkenntnisse notwendig! Anschließend können alle Reparaturen unter Anleitung selbstständig im Kurs ausprobiert werden.

Sie lernen die wichtigsten Maschinen und Werkzeuge fachgerecht zu handhaben und die häufigsten Reparaturen selbstständig durchzuführen!

Materialkosten von € 10 werden im Kurs erhoben.

201-1740
Sa, 4.4.2020, 10–17 Uhr (inkl. 30 Minuten Pause)
Leinfelden, Neuer Markt, Treff Impuls, Werkraum
€ 65 (Keine Ermäßigung möglich)

Fit für den Beruf – Weiterkommen mit der VHS

Beruf und Arbeit sind von herausragender Bedeutung für die Entwicklung und Bewahrung der persönlichen Identität sowie für die gesellschaftliche Teilhabe. Deshalb ist die berufliche Weiterbildung unverzichtbarer und zentraler Bestandteil der Volkshochschularbeit. Sie setzt an bei Kompetenzen wie der Lernfähigkeit, den Sprachkenntnissen und reicht bis zu abschlussbezogenen Qualifizierungslehrgängen. Der kompetente Umgang mit Informationstechnologie und den Neuen Medien stellt einen Schwerpunkt des Programmbereichs dar. Stark vertreten sind Fachlehrgänge für das berufliche Weiterkommen in kaufmännischen, betriebswirtschaftlichen und technischen Bereichen sowie zur Optimierung von Managementkompetenzen. Veranstaltungen zu Querschnitts-Themen, die berufliche und persönliche Kompetenzen (Rhetorik, Selbstmarketing, Kreativitätstrainings) stärken, runden das Angebot ab.

Beruflich qualifizierende und verwertbare Kurse finden sich auch im Angebot anderer Programmgebiete: zum Beispiel Angebote der betrieblichen Gesundheitsvorsorge, berufsbezogene Sprachkurse oder Vortragsreihen zum Thema Kind und Karriere.



Foto: Fotolia_@contrastwerkstatt

Unser Businessangebot

Maßgeschneidert – praxisnah – vor Ort

Wir bieten Trainings – auch für Kleingruppen und einzelne Personen – für die Qualifizierung der Mitarbeiter Ihres Unternehmens an.

Wir bieten:

- Professionelle und erfahrene Trainer
- Moderne Methoden und Materialien
- Flexible Termingestaltung
- Gut ausgestattete Schulungsräume
- Umfassenden Service

Ihre Ansprechpartnerin:

Ilse Winkler, Tel. 0711 1600-317

E-Mail: i.winkler@le-mail.de

Beratung

im Bereich berufliche Weiterbildung und EDV-Kurse

Telefonische oder persönliche Beratung über Kursinhalte, Voraussetzungen zur Teilnahme, Prüfungsmöglichkeiten, Fördermöglichkeiten und Entscheidungshilfe bei beruflicher Weiterqualifikation.

Ihre Ansprechpartnerin: Ilse Winkler, Fachbereichsleiterin, Tel. 0711 1600-317
E-Mail: i.winkler@le-mail.de

Bildungszeitgesetz

Nutzen Sie das Bildungszeitgesetz Baden-Württemberg für Ihren Bildungsurlaub!

Bildungszeit kann für berufliche und politische Weiterbildung sowie für die Qualifizierung zum und im Ehrenamt genommen werden. Die meisten Beschäftigten in Baden-Württemberg haben einen Anspruch darauf, sich zur Weiterbildung von ihrem Arbeitgeber an bis zu fünf Tagen pro Jahr freistellen zu lassen. Während der Bildungszeit wird das Arbeitsentgelt weiter gezahlt. Wer unter welchen Bedingungen Bildungszeit nehmen kann, ist im Gesetz im Detail geregelt – bitte lesen Sie dort nach, was für Sie persönlich zutrifft: www.bildungszeitgesetz.de

Eine Aufstellung aller Kurse der Volkshochschulen in Baden-Württemberg, die für Bildungszeit in Frage kommen, finden Sie unter www.vhs-bildungszeit.de.

Bitte beachten Sie: Der Antrag muss 8 Wochen vor Seminarbeginn schriftlich beim Arbeitgeber gestellt werden.

Die VHS Leinfelden-Echterdingen hat die Anerkennung als Bildungseinrichtung im Sinne des Bildungszeitgesetzes beantragt. Seminare, die den Kriterien des BzG entsprechen, können vor Ort besucht werden.

Ihre Ansprechpartnerin:

Ilse Winkler, Tel. 0711 1600-317

E-Mail: i.winkler@le-mail.de

Fit für das Ehrenamt

Datenschutz in Vereinen und Non-Profit-Organisationen – Impulsvortrag

Hans-Jürgen Schwarz, Datenschutzexperte und Datenschutzbeauftragter im Bundesverband der Vereine und des Ehrenamtes e. V.

Ziel des Vortrags ist es, Verantwortliche zum Thema Datenschutz zu sensibilisieren und auf die wichtigsten Bereiche und die gesetzliche Umsetzung hinzuweisen.

Inhalte:

- Die Rechtsgrundlagen des Datenschutzes DSGVO/BDSG und BDSG-neu
- Die zentralen Änderungen der EU-Datenschutzgrundverordnung
- Die Datenschutzverantwortung im Verein
- Wann ist die Erhebung, Verarbeitung und Nutzen personenbezogener Daten zulässig
- Anforderungen der DSGVO an Homepage und Datenschutzerklärung
- Maßnahmen für Datenschutz und Datensicherheit im Verein

201-1910

Di, 21.4.2020, 18.30 Uhr

Musberg, VHS im Rathaus, Filderstr. 14, Saal

€ 10

Qualifizierung

Möchten Sie Tagesmutter/ Tagesvater werden?



Haben Sie Freude am Umgang mit Kindern, sind geduldig und suchen eine verantwortungsvolle Tätigkeit, die Sie zu Hause ausüben können? In der Kindertagespflege werden Kinder im Alter von 0–14 Jahren im familiären Rahmen betreut und individuell gefördert.

Zur Qualifizierung künftiger Tagesmütter und Tagesväter bietet die Volkshochschule in Zusammenarbeit mit dem Tageselternverein Kreis Esslingen e. V. und dem Landratsamt Esslingen grundlegende Vorbereitungs- und Qualifizierungskurse durch ein erfahrenes Kursleiterinnen-Team an. Der Umfang beträgt 160 Unterrichtseinheiten à 45 min, die an Abenden und an Wochenenden stattfinden. Voraussetzung für die selbstständige Tätigkeit als Tagespflegeperson ist eine gültige Pflegeerlaubnis. Diese kann bereits nach Abschluss des Vorbereitungskurses (30 UE), bei entsprechender Eignung, beantragt und ausgestellt werden.

Kurse und Termine siehe Seite 28.

Bei Interesse und für nähere Informationen wenden Sie sich bitte an den Tageselternverein Kreis Esslingen e. V. Büro Leinfelden-Echterdingen, Birkacher Weg 1
Tel. 0711 389784-57
E-Mail: filder@tev-kreis-es.de
www.tageselternverein-kreis-es.de

Bewerbung/ Neuorientierung

Einzelcoaching Bewerbung

Wir bieten Unterstützung bei der Erstellung von Bewerbungsunterlagen und bei der Vorbereitung auf ein Bewerbungsgespräch.

€ 145 für 90 Minuten
Vereinbaren Sie einen Termin mit uns.

Goldnuggets 50 Plus – Job & Familie Das Leben in Balance

Pamela Briem



In diesem Workshop entwickeln Sie nach der persönlichen Standortorientierung neue Optionen. Gemeinsam arbeiten wir Ideen und Ansätze aus, um die neue Lebensphase mit Elan und Würze zu optimieren.

FI 2226

Sa, 21.3.2020, 9–16 Uhr
Filderstadt-Plattenhardt, VHS, Raum 24, € 110
Anmeldung: VHS Filderstadt, Tel. 0711 7003465

Professioneller Auftritt als neuer AZUBI

Pamela Briem



Egal welchen Fachbereich Du durchläufst, für einen gelungenen Berufsstart sind gute Umgangsformen und soziale Fähigkeiten von großer Bedeutung. Dieser Kurs richtet sich an Auszubildende aller Fachbereiche und aller Ausbildungsjahrgänge.

FI 2222

Sa, 25.4.2020, 9–16 Uhr
Filderstadt-Plattenhardt, VHS, Raum 24, € 110
Anmeldung: VHS Filderstadt, Tel. 0711 7003465

Persönliche/berufliche Kompetenz

Machen Sie Ihre Stimme fit

Stimmseminar für die Sprechstimme
Gudrun Siegle, Logopädin

Was wir sagen, beeinflusst den Zuhörer. Noch mehr beeinflusst, wie wir etwas sagen, da ein großer Anteil der Informationen beim Sprechen nonverbal vermittelt wird. Ein klarer, resonanzreicher Stimmklang und eine deutliche Aussprache sind die Basis dafür, dass Ihnen jemand gerne zuhört.

Sie kommunizieren am Telefon, im direkten Kundenkontakt, bei Vorträgen, im Unterricht oder bei verschiedenen anderen Gesprächssituationen. Empfinden Sie (längeres) Sprechen als anstrengend, werden Sie heiser oder haben Sie ein Druckgefühl im Hals? Wird Ihnen die Luft knapp, werden Sie schlecht verstanden oder wollen Sie einfach Ihr Instrument Sprechstimme besser kennenlernen und nutzen? Dann bietet Ihnen dieser lebendige Kurs dazu Folgendes an:

• Theoretische Grundlagen der Stimmfunktion
• Tipps zur Vermeidung von Stimmbelastungen (Stimmprävention)
• Eigenwahrnehmung der Sprechstimme
• Stimmwerkstatt: mit Körper-, Atem-, Stimm- und Sprechübungen erste Schritte zum anstrengungsfreien Sprechen machen

Bitte bequeme Kleidung und flache Schuhe tragen. Bringen Sie bitte ein Getränk mit.

192-2104

Sa, 1.2.2020, 9–16 Uhr (mit Mittagspause)
Leinfelden, VHS am Neuen Markt, Raum 2
€ 68

Frauenpower – mit Persönlichkeit und Charme zum Erfolg

Wie unsere Körpersprache uns unterstützen kann
Sabine Mainka

Wir können nicht nicht kommunizieren. Körpersprache ist nicht-sprachliches Verhalten, also nonverbale Kommunikation, die zum größten Teil unbewusst von uns gesteuert wird. Bis zu 80 % der Wirkung einer Äußerung geht aus dem nicht-sprachlichen Ausdruck hervor. Dabei spielen unsere Gestik und Mimik, unsere Stimme und die Haltung des gesamten Körpers die entscheidende Rolle. Wir senden mit allen Details unserer Außenwirkung beständig Signale aus. Wir deuten nicht nur Verhalten und Aussehen anderer, sondern auch unser eigenes Verhalten und Aussehen wird fortwährend von Anderen gedeutet.

In diesem Workshop beschäftigen wir uns mit den Grundzügen der Körpersprache und lenken den Blick speziell auf die Körpersprache der Frauen. Gerade im Beruf unterscheidet sich die Körpersprache der Frauen stark von der Körpersprache der Männer. Im beruflichen Kontext bedeutet dies für Frauen häufig, dass sie sich selbst im Wege stehen und es ihrem Umfeld dabei schwer machen, die vorhandenen Kompetenzen und Fähigkeiten zu erkennen.

201-2110

Sa, 14.3.2020, 10–16 Uhr
Musberg, VHS im Rathaus, Filderstr. 14, Raum 3
€ 84

Frauenpower Teil 2: Wie gelingt mir ein wirkungsvoller Auftritt?

Fortsetzung/Aufbau Schwerpunkt Körpersprache
Sabine Mainka

Sie wünschen einen wirkungsvolleren Auftritt im beruflichen und privaten Umfeld? Sie wollen Ihre Sichtbarkeit erhöhen, damit Ihre Kompetenzen und Fähigkeiten umfangreich wahrgenommen werden? Sie benötigen Sparringspartner, damit Ihnen „blinde Flecken“ im Umgang mit sich und anderen bewusst werden?

Zu diesen und weiteren Fragen suchen Sie Antworten, um Ihre Selbstwirksamkeit und innere Sicherheit zu erhöhen und eine spür- und sichtbare Souveränität in der Außenwirkung zu erlangen?

www.schneller-schlau.de

Gepr. Personalfachkaufleute (IHK)	in 15 Tagen
Ausbildereignung AdA (IHK)	in 4 Tagen
Gepr. Betriebswirt (IHK)	in 30 Tagen
Gepr. Handelsfachwirt (IHK)	in 25 Tagen
Gepr. Industriefachwirt (IHK)	in 25 Tagen
Gepr. Wirtschaftsfachwirt (IHK)	in 25 Tagen
Gepr. Technischer Fachwirt (IHK)	in 30 Tagen
Gepr. Technischer Betriebswirt (IHK)	in 37 Tagen
Gepr. Industriemeister Metall (IHK)	in 49 Tagen
Gepr. Fachwirt im Gesundheits-/Sozialwesen (IHK)	in 25 Tagen



Kostenlose Infoabende!
Anmeldung unter 0800/466 5 466
carriere & more private Akademie Südwest GmbH

In diesem Workshop beschäftigen wir uns mit der Körpersprache der Frauen in Zusammenhang mit den gedachten inneren Dialogen und den gesprochenen Worten. Wir ergründen gemeinsam, welche inneren Haltungen uns ausbremsen oder unterstützen und wie wir zukünftig damit umgehen wollen.

Es ist von Vorteil, wenn Sie bereits den Workshop „Frauenpower – mit Persönlichkeit und Charme zum Erfolg“ besucht haben.

201-2111

Sa, 16.5.2020, 10–16 Uhr
Leinfelden, VHS am Neuen Markt, Atelier
€ 84

Schlagfertigkeit wirkungsvoll trainieren

Von der Kunst, jederzeit die richtigen Worte zu finden
Matthias Dahms

Fallen Ihnen die passenden Worte zu spät ein? Dann ist dieses Seminar für Sie gemacht. Schlagfertigkeit ist die Kunst, jederzeit die richtigen Worte zu finden. Sie lernen, spontaner mit Ihrer Sprache umzugehen. Sie werden den aktiven Wortschatz spürbar erweitern, damit Sie auch in Belastungssituationen flüssig und treffend formulieren. Dadurch werden Sie mutiger, die passenden Worte zu sagen. Sie lernen, sich zu begeistern und trainieren den selbstbewussten Einsatz der Körpersprache, der Ihnen eine sichere und souveräne Ausstrahlung verleiht. Sie trainieren spontane, humorvolle und spritzige Antworten, die das Gegenüber verblüffen.

Näheres zu den Inhalten siehe
www.vhs.leinfelden-echterdingen.de

201-2120

Mi, 18.3.2020, 18–21.45 Uhr
Leinfelden, VHS am Neuen Markt, Atelier
€ 65 inkl. Kursunterlagen

Sicher auftreten – sicher argumentieren – souverän ankommen

Matthias Dahms

Wer in Reden und Verhandlungen überzeugend und sicher auftritt, erreicht seine Ziele leicht. Die besondere Herausforderung liegt darin, den Spannungsbogen so zu gestalten, dass das Gegenüber zunächst emotional berührt ist und schließlich der Funke der Begeisterung überspringt. Besseres Argumentieren und sicherer Auftreten steigern Ihre Überzeugungskraft. Ihr körpersprachlicher Ausdruck wird selbstbewusster. Weitere Schwerpunkte sind: mit Blackout und Störern souverän umgehen sowie die Behandlung von Einwänden.

- Die Wirkungsmittel (z. B. Haltung, Gestik, Mimik) überzeugend einsetzen
- Reden oder Verhandlungen richtig aufbauen
- Der wirkungsvolle Einstieg
- Redeängste und Lampenfieber abbauen
- Sicher argumentieren
- Umgang mit Blackout
- Störern und Einwänden sicher begegnen

201-2125

Do, 23.4.2020, 18–21.45 Uhr
Leinfelden, VHS am Neuen Markt, Raum 1
€ 65 inkl. Kursunterlagen

Konfliktmanagement: Konfliktlösung im Beruf

Ulrike Kopplin

Konflikte mit ihren unterschiedlichen Erscheinungsformen lauern überall dort, wo Menschen zusammenarbeiten. Schnell kann eine Diskussion, ein Missverständnis oder eine Verhandlung eskalieren. Dabei sind Konflikte an sich nicht schlecht. Wenn man weiß, richtig mit ihnen umzugehen, ermöglichen Konflikte ein sehr großes Lern- und Entwicklungspotential.

In Konfliktsituationen agieren wir oft intuitiv, auf Basis unserer Perspektive. Häufig trägt genau das weniger zu einer konstruktiven Lösung, sondern eher zur Verschärfung der Meinungsverschiedenheiten bei. Professionelles Konfliktmanagement hat das Ziel, Konflikte gar nicht erst eskalieren zu lassen, sondern gegenseitiges Verständnis zu schaffen, ins Gespräch zu kommen und eine für jede Seite tragbare Lösung zu entwickeln.

Das Seminar liefert praxisnahes Handwerkszeug für ein besseres Konfliktverhalten und soll einen Beitrag zur Steigerung Ihrer Konfliktkompetenz leisten.

Inhalte:

- Allgemeine Konfliktfaktoren und Konfliktarten
- Konfliktphasen
- Konfliktlösung
- Innere Konflikte
- Konflikttypen

201-2145

Mi, 22.4.2020, 18–21 Uhr
Leinfelden, VHS am Neuen Markt, Atelier
€ 36

Stressmanagement und Zeitmanagement

Die Kraft der richtigen Zeit
Theresia Friesinger

Der Umgang mit Distress und Zeitmangel ist zu einem großen Thema geworden. Wir werden uns mit den eigenen Verhaltensgewohnheiten in Stresssituationen und deren Bewältigungsstrategien auseinandersetzen. Der eigene Arbeitsstil wird unter die Lupe genommen und dessen Vor- und Nachteile hinterfragt.

Seminarinhalte:

- Umgang mit der eigenen Zeit: Persönliche Ziele und Lebensbalance
- Zeitfallen und ungünstige Arbeitsgewohnheiten erkennen und beseitigen
- Hilfreiche Techniken der Zeitplanung
- Möglichkeiten eines konstruktiven Arbeitsbündnisses mit Vorgesetzten
- Abgrenzen und „Nein“-Sagen lernen
- 9 Schritte der Stressbewältigung
- Stressauslöser feststellen und dem eigenen Stress vorbeugen

201-1670 Der Lange Abend

Do, 19.3.2020, 18–22 Uhr
Leinfelden, VHS am Neuen Markt, Atelier
€ 21

Führung und Zusammenarbeit

Chef werden ist nicht schwer – Chef sein dagegen sehr

Pamela Briem

Inhalt:

- Eigenes Führungsverhalten
- Empathie und Durchsetzungsvermögen – der Drahtseilakt
- Ansatzpunkte zur Optimierung und Weiterentwicklung
- Verletzende Äußerungen
- Schwierige Mitarbeitergespräche – souverän reagieren
- Mitarbeitermotivation
- Erfolge und Misserfolge teilen
- Ältere Kolleg/-innen und junge Führungskraft

FI 2227

Sa, 9.5.2020, 9–16 Uhr
Filderstadt-Plattenhardt, VHS, Raum 24, € 150
Anmeldung: VHS Filderstadt, Tel. 0711 7003465

Workshop für kleine Unternehmen (KMUs) –
demografischer Wandel auf dem Arbeitsmarkt

Mitarbeiter finden – Potenziale erkennen und fördern

Pamela Briem

FI 2223

Sa, 7.3.2020, 9–16 Uhr
Filderstadt-Plattenhardt, VHS, Raum 24, € 190
Anmeldung: VHS Filderstadt, Tel. 0711 7003465

Sekretariat/ Schreibtechnik

Computerschreiben – leicht gemacht

Sie arbeiten am PC und wollen mit allen 10 Fingern schneller schreiben? Nach der multisensorischen Methode erlernen Sie das Tastenfeld in kürzester Zeit. Es werden verschiedene Lern- und Lehrmethoden eingesetzt und viele Sinne aktiviert, z. B. mit Hilfe von Assoziations- und Visualisierungstechniken. Lern- und Übungsphasen wechseln sich ab. Um eine höhere Schreibgeschwindigkeit zu erzielen, führen Sie dann weitere Übungsphasen selbst zu Hause durch. Bitte beachten Sie, dass alle Lektionen aufeinander aufbauen. Ihre Anwesenheit ist deshalb unbedingt an allen Terminen erforderlich.

Musberg, VHS im Rathaus, Filderstr. 14, EDV-Raum
Schüler: € 60 inkl. Materialkosten (bereits ermäßigte Gebühr)
Erwachsene: € 79 inkl. Materialkosten

201-2210 Erwachsene

Milica Stoffregen
Mo, ab 20.4.2020, 18–19.30 Uhr, 4 mal

201-2220 Schülerkurs in den Faschingsferien

Milica Stoffregen
Mo bis Do, 24.2.–27.2.2020, 17.15–18.45 Uhr

201-2221 Schülerkurs in den Osterferien

Milica Stoffregen
Mo bis Do, 6.4.–9.4.2020, 10–11.30 Uhr

201-2222 Schülerkurs in den Pfingstferien

Petra Groeger
Di bis Fr, 2.6.–5.6.2020, 16–17.30 Uhr

201-2223 Schülerkurs in den Sommerferien

Milica Stoffregen
Di und Do, ab 4.8.2020, 10–11.30 Uhr, 4 mal

201-2224 Schülerkurs in den Sommerferien

Petra Groeger
Mo bis Do, 7.9.–10.9.2020, 10.45–12.15 Uhr

Schriftliche Kommunikation – modern und prägnant formulieren

Maria Jeggler

Empfängerorientiert formulieren kann so einfach sein, wenn man die passenden Formulierungen parat hat. Erfahren Sie, wie Sie althergebrachte Floskeln in eine moderne, prägnante und dennoch freundliche Fassung transportieren und so auch die schwierigsten Inhalte klar formulieren können. Sie verbessern so nicht nur Ihren eigenen Schreibstil, sondern tragen auch noch zur Imagepflege Ihres Unternehmens bei.

Inhalte:

- DIN-Regeln
- Warum es wichtig ist, gut zu schreiben.
- So formuliert man heute.

202-2230

Di, 20.10.2020, 8.30–16 Uhr (mit Mittagspause)
Leinfelden, VHS am Neuen Markt, Atelier
€ 64



Xpert Business Praktische Betriebswirtschaft/ Rechnungswesen

mit bundesweit anerkannten Xpert-Business-Abschlüssen

Xpert Business ist das bundeseinheitliche Kurs- und Zertifikatssystem für die kaufmännische Weiterbildung an Volkshochschulen.

Xpert Business-Kurse vermitteln fundierte kaufmännische und betriebswirtschaftliche Kompetenzen vom Einstieg bis zum Hochschulniveau.

In überschaubaren Kursbausteinen werden Sie Schritt für Schritt zu anerkannten Fachkraft- und Buchhalter-Abschlüssen geführt. Jeder Baustein kann mit einer Prüfung abgeschlossen werden. So sichern Sie Ihren persönlichen Bildungserfolg kleinschrittig und unwiderruflich. Und das Beste: Einen abgeschlossenen Kursbaustein können Sie sogar in mehrere Abschlüsse einbringen.

Alle Kurse mit Stundenzahlen und Lernzielkatalogen finden Sie auf der Xpert-Business-Webseite: www.xpert-business.eu/kursuebersicht.html

Credit-Points fürs Studium

An vielen Hochschulstandorten und Kammern werden für Xpert Business-Abschlüsse wertvolle Credit-Points fürs Studium angerechnet. So z. B. an 31 Standorten der FOM-Hochschule, mehreren Handwerkskammern und bundesweit an der Euro-Fernhochschule. Genaue Informationen über Hochschul- und Kammer-Anerkennungen und Credit-Points erhalten Sie auf der Xpert Business-Webseite www.xpert-business.eu/hochschule

„Das digitale Plus“

Xpert Business Webinare

Digitales Lernen mit Durchführungsgarantie

Neben den Kursen im Präsenzunterricht werden alle betriebswirtschaftlichen Kurse aus der Xpert-Business-Reihe auch als sogenannte Webinare angeboten. Sie erfordern keine Mindestteilnehmerzahl und finden daher garantiert statt.

Das Webinar ist eine Live-Veranstaltung im Internet, die mit Hilfe einer technischen Plattform realisiert wird und in der die Lehrkraft eine Gruppe von Teilnehmenden unterrichtet. Jeder Teilnehmende sitzt an einem PC mit Kopfhörer vor Ort an der VHS oder zuhause. Sie hören die Lehrkraft und sehen sie ab und zu auf dem Bildschirm. Meistens sehen Sie dort Folien bzw. Notizen der Lehrkraft und Bilder. Per Chat können Sie Zwischenfragen stellen. Sollten Sie an einem Termin fehlen, können Sie eine Aufzeichnung des Webinartermins anschauen.

Bei genügendem Interesse werden die Kurse wie bisher als Präsenzkurse durchgeführt.

Folgende Kurse aus der Xpert-Business-Reihe werden als Live-Webinare mit jeweils 20 Terminen angeboten:

1. Finanzbuchführung (1)
2. Finanzbuchführung (2)
3. Finanzbuchführung mit Lexware/DATEV
4. Lohn und Gehalt (1)
5. Lohn und Gehalt (2)
6. Lohn und Gehalt mit Lexware/DATEV
7. Kosten- und Leistungsrechnung
8. Finanzwirtschaft
9. Bilanzierung
10. Controlling
11. Betriebliche Steuerpraxis
12. Personalwirtschaft

Außerdem buchbar mit 11 Terminen ist das Webinar:
Einnahmen-Überschussrechnung



So läuft das digitale Lernen ab:

Sie melden sich wie gewohnt zum Kurs Ihrer Wahl bei der Volkshochschule Leinfelden-Echterdingen an.

Live-Termine: Di und Do, 18.30–20.30 Uhr, 20 mal
Kursbeginn: Di, 3.3.2020, Kursende: 26.5.2020
Datev-Kurse vom 17.3.2020 bis 26.5.2020

Alle Termine können Sie von zu Hause aus wahrnehmen.

Ein Techniktest ist möglich zwischen dem 17.2. und dem 2.3.2020, Mo bis Fr zwischen 8.30 und 20.30 Uhr. Zeitbedarf 5 bis 10 Minuten.

Die Anmeldung zu den Webinaren dauert einige Tage. Bitte melden Sie sich rechtzeitig an, damit Sie vor Webinarbeginn den Techniktest machen können und dann zum 1. Termin starten können.

Kosten pro Kurs:
€ 360 (keine Ermäßigung möglich)

Prüfungen und Zertifikate

Jeder Kurs kann mit einer Prüfung abgeschlossen werden. Die Prüfungsteilnahme ist freiwillig. Bei erfolgreichem Abschluss erhalten Sie ein Xpert Business Zertifikat. Bitte melden Sie sich zur Prüfung separat an, Kosten der Prüfung: € 75.

Zur Prüfungsvorbereitung können individuelle Trainings organisiert werden.

Weitere Informationen

Ihre Ansprechpartnerin:
Ilse Winkler, Tel. 0711 1600-317,
E-Mail: i.winkler@le-mail.de

Eine ausführliche Beschreibung der Kursinhalte finden Sie im Internet unter:
www.vhs.leinfelden-echterdingen.de

Alle Informationen zum Kurssystem mit Lernzielkatalogen und den erreichbaren Xpert Business-Abschlüssen finden Sie hier:
www.xpert-business.eu/kursuebersicht.html

Beruf + EDV

Xpert Business Abschlüsse | Betriebswirtschaft

	Geprüfte Fachkraft (XB)				Buchhalter/in (XB)			Manager/in (XB) Betriebswirtschaft	
	Finanzbuchführung	Internes Rechnungswesen	Externes Rechnungswesen	Lohn und Gehalt	Finanzbuchhalter/in	Personal- und Lohnbuchhalter/in	Finanz- und Lohnbuchhalter/in	Rechnungswesen und Controlling	Rechnungswesen Lohn Controlling
Finanzbuchführung (1)	●	●							●
Finanzbuchführung (2)	●		●		●		●	●	●
Finanzbuchführung (3) EDV	●				●		●		●
Bilanzierung			●		●		●	●	●
Finanzwirtschaft		●			●		●	●	●
Kosten- und Leistungsrechnung		●			●		●	●	●
Controlling		●						●	●
Betriebliche Steuerpraxis			●					●	●
Lohn und Gehalt (1)				●				●	●
Lohn und Gehalt (2)				●		●	●		●
Lohn und Gehalt (3) EDV				●		●	●		●
Personalwirtschaft						●			
Personale Kompetenzen	Teamentwicklung, Projektmanagement, Moderationstraining, Wirksam vortragen								●

Kaufmännische Kurse

Xpert Business Geprüfte Fachkraft Finanzbuchführung



Das Kurs- und Zertifikatsystem Xpert Business wird bundesweit standardisiert angeboten. Die drei Module

- Finanzbuchführung Grundlagen (1)
- Finanzbuchführung (2)
- Finanzbuchführung EDV (3)

können jeweils mit einer Zertifikatsprüfung abgeschlossen werden.

Der Abschluss Xpert Business „Geprüfte Fachkraft Finanzbuchführung“ wird erreicht, wenn die Zertifikate Finanzbuchführung (2) und EDV (3) vorliegen.

In den Kursen wird vermittelt, wie im betrieblichen Rechnungswesen anfallende Daten nach dem neuesten Stand der gesetzlichen Bedingungen und Verordnungen verarbeitet werden.

Weitere Informationen: www.xpert-business.eu und bei Ilse Winkler, Fachbereichsleiterin, Tel. 0711 1600-317

Xpert Business Finanzbuchführung Grundlagen (1)



Elke Tragor-Platzer

Dieser Kurs aus dem System Xpert Business vermittelt grundlegende Kenntnisse der Buchführung, Bilanzierung und Kontenführung und gibt Einblick in die steuerlichen Pflichten eines Unternehmens. In zahlreichen Beispielen und Übungsaufgaben aus der betrieblichen Praxis wird das neu erworbene Wissen direkt eingesetzt.

Inhalte:

- Buchführungs- und Aufzeichnungspflichten
- Inventur, Inventar und Bilanz
- Konten und Organisation der Buchführung
- Verbuchen aller laufenden und gängigen Geschäftsvorfälle einschließlich Personalkosten und Umsatzsteuer

Im Anschluss an den Kurs kann die bundeseinheitliche Zertifikatsprüfung Xpert Business abgelegt werden.

201-2350

Do, ab 5.3.2020, 18.30–21.30 Uhr, 15 mal
Leinfelden, Imm.-Kant-Realschule,
Stuttgarter Str. 65, Zimmer 207
€ 417 inkl. Lehrbücher
Fachkursförderung möglich

Buchhaltung mit Lexware Buchhalter



Siglinde Feuchtnert

Mit dem Programm Lexware Buchhalter üben wir Praxisfälle aus dem betrieblichen Rechnungswesen für Unternehmen, die zur doppelten Buchführung verpflichtet sind.

Grundkenntnisse in der doppelten Buchführung sollten vorhanden sein, wir werden sie in diesem Kurs wieder auffrischen. Dazu üben wir den gesamten Leistungsumfang der Software als Hilfe bei der täglichen Arbeit zu nutzen.

Der Kurs eignet sich auch als zusätzliche Vertiefung für Teilnehmer/-innen des Kurses Finanzbuchführung Grundlagen.

Kursteilnehmer können eine kostenlose Schüler- und Studentenversion von Lexware Financial Office erhalten.

192-2360

Sa, 15.2. und 22.2.2020, 9–16 Uhr (30 Min. Mittagspause)
Musberg, VHS im Rathaus, Filderstr. 14, EDV-Raum
€ 194 inkl. Kursunterlagen
Fachkursförderung möglich

DATEV Mittelstand



Elke Tragor-Platzer

Der Kurs vermittelt praxisnah die Kompetenzen zur selbständigen Nutzung der Software „DATEV Mittelstand Faktura“. Diese Software vereint alle wesentlichen kaufmännischen Funktionen unter einer Oberfläche: Auftragsabwicklung, Rechnungslegung, Buchhaltung, Zahlungsverkehr, Mahnwesen und Dokumentenablage.

Inhalte:

- Komponenten des DATEV Mittelstandspakets
- Aufbau des DATEV Arbeitsplatzes
- Artikel und Produkte verwalten
- Angebote, Auftragsbestätigungen, Rechnungen und Lieferscheine erzeugen und verwalten
- Automatisches Buchen von Ausgangsrechnungen
- Dokumente in der digitalen Ablage speichern und verwalten
- Buchen von digitalen Eingangsrechnungen
- Erstellen von Zahlungsvorschlägen
- Mahnungen erstellen und verwalten

Voraussetzungen: PC-Grundkenntnisse, Grundkenntnisse in der Buchhaltung

201-2365

Di, ab 28.4.2020, 18.30–21.30 Uhr, 5 mal
Musberg, VHS im Rathaus, Filderstr. 14, EDV-Raum
€ 295 inkl. Kursunterlagen
Fachkursförderung möglich

Unser Businessangebot

Maßgeschneidert – praxisnah – vor Ort

Wir bieten Trainings – auch für Kleingruppen und einzelne Personen – für die Qualifizierung der Mitarbeiter Ihres Unternehmens an.

Ihre Ansprechpartnerin:

Ilse Winkler, Tel. 0711 1600-317
E-Mail: i.winkler@le-mail.de

SAP® Authorized User Training

SAP Anwenderschulungen

Das Bildungsunternehmen alfatraining bietet in Zusammenarbeit mit Xpert Business praxisorientierte SAP-Anwendertrainings an. Als Schulungspartner der SAP für standardisierte Anwenderschulungen qualifiziert alfatraining Teilnehmerinnen und Teilnehmer mit modernen Lernmethoden für den heutigen Arbeitsmarkt. Die Teilnahme am Unterricht erfolgt per alfaview® von zu Hause aus.

Mehr Informationen: www.xpert-business.eu/kooperationspartner/alfatraining

SAP Grundlagen: Navigation

Zielgruppe: Die Schulung ist speziell für Anwender und neue Mitarbeiter/-innen im Unternehmen konzipiert. Näheres finden Sie unter www.vhs.leinfelden-echterdingen.de

192/201-2395

Termine: 24.1./25.1., 14.2./15.2., 20.3./21.3., 17.4./18.4., 15.5./16.5., 19.6./20.6., 10.7./11.7., 7.8./8.8., 4.9./5.9.2020
Schulungsdauer: Freitag, 13–18 Uhr und Samstag, 9–16.15 Uhr (mit Pausen, insg. 14 U'Std.)
€ 315 (Keine Ermäßigung möglich)

Debitorenbuchhaltung in SAP ERP

Näheres finden Sie unter www.vhs.leinfelden-echterdingen.de

201-2396

Termin: 27.3./28.3.2020
Schulungsdauer: Freitag, 13–18 Uhr und Samstag, 9–16.15 Uhr (mit Pausen, insg. 14 U'Std.)
€ 315 (Keine Ermäßigung möglich)

Kreditorenbuchhaltung in SAP ERP

Näheres finden Sie unter www.vhs.leinfelden-echterdingen.de

201-2397

Termin: 24.4./25.4.2020
Schulungsdauer: Freitag, 13–18 Uhr und Samstag, 9–16.15 Uhr (mit Pausen, insg. 14 U'Std.)
€ 315 (Keine Ermäßigung möglich)

Einkauf in SAP ERP

201-2398

Termine: 28.2./29.2., 11./12.9.2020
Schulungsdauer: Freitag, 13–18 Uhr und Samstag, 9–16.15 Uhr (mit Pausen, insg. 14 U'Std.)
€ 315 (Keine Ermäßigung möglich)

Personaladministration in SAP ERP

201-2399

Termine: 28.2./29.2., 11./12.9.2020
Schulungsdauer: Freitag, 13–18 Uhr und Samstag, 9–16.15 Uhr (mit Pausen, insg. 14 U'Std.)
€ 315 (Keine Ermäßigung möglich)

Einkommensteuererklärung verständlich gemacht

Volker Riechert, Diplom-Kaufmann, Bilanzbuchhalter und Steuerfachwirt

Sie möchten Ihren Steuerbescheid endlich verstehen und/oder Ihre Einkommensteuererklärung selbst fertigen?

In diesem Kurs wird – sowohl theoretisch als auch praxisnah – anhand der Formulare vermittelt, was bei der Fertigung einer Einkommensteuererklärung wichtig und notwendig ist. Der Dozent stellt sich Ihren Fragen und Sie erfahren, wie mit Sonderausgaben, außergewöhnlichen Belastungen, Kinderfreibeträgen, Arbeitnehmerinkünften, Einkünften aus Kapitalvermögen, aus Vermietung und Verpachtung, selbstständigen Nebeneinkünften, Einkünften aus dem Betrieb einer Photovoltaikanlage und Rentenbezügen zu verfahren ist.

Es sind keinerlei Vorkenntnisse erforderlich. Der Kurs ist sowohl für absolute Anfänger als auch für „steuerlich Fortgeschrittene“ geeignet.

Fragen zur Übermittlung der Steuererklärung per ELSTER können am Rande erläutert werden.

Inwieweit die Kursgebühren steuerlich absetzbar sind, wird im Kurs besprochen.

Die Einreichungsfrist für 2019-er Einkommensteuererklärungen wurde übrigens verlängert und endet erst am 31.07.2020.

Steuerformulare, die für Sie von Interesse sind, müssen von Ihnen mitgebracht werden!

201-2325

Fr, 21.2.2020, 16.15–21 Uhr
Musberg, VHS im Rathaus, Filderstr. 14, Raum 3
€ 72

Einkommensteuererklärung mit ELSTER

Volker Riechert, Diplom-Kaufmann, Bilanzbuchhalter und Steuerfachwirt

Sie möchten Ihre Einkommensteuererklärung mit ELSTER übermitteln?

In diesem Kurs wird vermittelt, wie Sie vorgehen müssen, um die zwei ELSTER-Programme nutzen zu können.

Anhand eines Beispielfalles lernen Sie die Programmhandhabung schrittweise kennen. Dabei wird auf die vielen Vorteile durch Nutzung der kostenlosen Software der Finanzverwaltung hingewiesen. Ihre Fragen werden gerne beantwortet. Der Kurs bereitet wegen seiner systematischen Ausrichtung natürlich auch auf die Einkommensteuererklärung für nachfolgende Jahre vor.

Es sind keinerlei Vorkenntnisse erforderlich. Der Kurs ist sowohl für absolute Anfänger als auch für „steuerlich Fortgeschrittene“ geeignet.

Die Bedienung von Computern durch die Kursteilnehmer ist nicht notwendig und wegen der Komplexität der ELSTER-Software in einem Tageskurs auch nicht sinnvoll; durch den langsamen und gründlichen Vortrag wird die Materie aber zugänglich.

Inwieweit die Kursgebühren steuerlich absetzbar sind, wird im Kurs besprochen.

Hinweis für Apple-Nutzer: Bitte setzen Sie sich vor der Kursbuchung mit der VHS in Verbindung.

201-2326

Fr, 13.3.2020, 16.15–21 Uhr
Musberg, VHS im Rathaus, Filderstr. 14, Raum 3
€ 72

Computer: Information und Beratung

Beratung

im Bereich berufliche Weiterbildung und EDV-Kurse

Telefonische oder persönliche Beratung über Kursinhalte, Voraussetzungen zur Teilnahme, Prüfungsmöglichkeiten, Fördermöglichkeiten und Entscheidungshilfe bei beruflicher Weiterqualifikation.

Ihre Ansprechpartnerin:
Ilse Winkler, Tel. 0711 1600-317
E-Mail: i.winkler@le-mail.de

Beratung zu PC-Kursen

Ilse Winkler, Fachbereichsleiterin

Haben Sie Fragen zu den Kursen?
Benötigen Sie eine Entscheidungshilfe?
Dann kommen Sie

am Mi, 29.1.2020, 10–11.30 Uhr
nach Musberg, VHS im Rathaus, Filderstr. 14,
EDV-Raum

Computerkurs – Schnuppertermin

Ellen Steinhage-Lenzner

Haben Sie sich bisher noch nicht an den Computer getraut? Hier können Sie kostenlos und unverbindlich einfach einmal versuchen, wie Sie zu-recht kommen. Wie garantieren – es wird Ihnen Spaß machen!

201-2401

Mi, 29.1.2020, 10–11.15 Uhr
Musberg, VHS im Rathaus, Filderstr. 14, EDV-Raum
gebührenfrei

PC-Treff

Eberhard Fuchs

Sie haben grundlegende Kenntnisse in der Bedienung des PC. Zuhause tauchen aber immer wieder Fragen auf, auf die Sie so schnell keine Antwort finden. Oder Sie möchten erste Erfahrungen am PC sammeln, im Internet schnuppern, sich Rat holen.

Gerne können Sie Ihr eigenes Gerät, Laptop, Tablet oder Smartphone mitbringen.

Ihre individuellen Fragestellungen und Themenwünsche sind willkommen.

192/201-2403

Der PC-Treff findet einmal pro Monat statt.
Termine: Mi, 5.2., 4.3., 1.4., 6.5., 17.6., 1.7.2020,
jeweils 10–12 Uhr
Musberg, VHS im Rathaus, Filderstr. 14, EDV-Raum
€ 6 pro Termin
Mailen Sie Ihre Themenwünsche vorab an:
pc-treff@eberhard-fuchs.de

Smartphone, Tablet-PC

Smartphone und Tablet-PC: Mobile Wege ins Internet

Information für Einsteiger ohne Gerät
Michael Köhler

Der Kurs richtet sich an all diejenigen, die noch kein Smartphone/Tablet haben, aber sich vielleicht eines anschaffen möchten. Außerdem dient dieses Seminar als Entscheidungshilfe, ob Smartphone oder Tablet bzw. die Betriebssysteme Google (Android) oder Apple (iOS) für Sie in Frage kommen. Vielfältige Begriffsklärungen runden den Kurs ab.

Der Kurs zeigt die Möglichkeiten der mobilen Kommunikation, wie z. B. Musik hören, Fotos machen, Zeitschriften und Bücher lesen, Sprachen lernen, Reisen planen, Navigation beim Wandern und vieles mehr.

Voraussetzung: keine

201-2410

Mo, 9.3.2020, 17–20 Uhr
Musberg, VHS im Rathaus, Filderstr. 14, EDV-Raum
€ 32

Das eigene Smartphone kennenlernen (Google Android)

Grundkurs für Teilnehmende mit eigenem Gerät

Dieser Kurs richtet sich an Einsteiger, die ein Smartphone mit dem Betriebssystem Android haben. Voraussetzung: Sie haben ein Google Konto und können mit Kalender, Adressen und Mail umgehen.

In diesem Kurs lernen Sie Ihr Gerät und seine Grundeinstellungen (Google Account, Google Playstore, W-LAN und mobile Daten) kennen.

Der Schwerpunkt liegt auf den „Apps“. Was sind Apps, wie finde ich die richtigen und wie bekomme ich diese auf mein Gerät? Wie organisiere ich meine Apps, damit ich optimal damit arbeiten kann?

Lernen Sie die Möglichkeit zur Kommunikation und Information bei Reisen, Sprachen, Wandern, Musik, Fotografie, Lesen, Gesundheit, Navigation und vielem anderen kennen.

Bitte das eigene Gerät mitbringen!

Musberg, VHS im Rathaus, Filderstr. 14,
EDV-Raum/Raum 3

192-2417

Steffen Demuth
Fr, 31.1.2020, 9–13 Uhr, € 38

201-2415

Marc Gayer
Fr, 13.3.2020, 15–18 Uhr, € 32

201-2416

Steffen Demuth
Fr, 15.5.2020, 9–13 Uhr, € 38

201-2417

Michael Köhler
Mo, 29.6.2020, 17–20 Uhr, € 32

Android-Smartphone oder Tablet – Aufbaukurs: beliebte und wichtige Funktionen

Steffen Demuth

Sie haben schon Grundkenntnisse und möchten Ihr Smartphone oder Tablet mit dem Betriebssystem Android besser bedienen lernen. Bilder machen und verschicken, Wettervorhersage oder Verkehrslage

abrufen oder Nachrichten versenden – so kommuniziert man heute. Sie lernen die beliebtesten und wichtigsten Funktionen wie Fotos und Videos in HD-Qualität, Verwaltung Ihrer Bilder und Dateien, Nachrichten senden ohne Zusatzkosten und erhalten Tipps zu optimierten Internetseiten.

Voraussetzung: Grundkenntnisse mit dem Gerät und ein Google-Konto.

192-2420

Fr, 31.1.2020, 13.30–16.30 Uhr
Musberg, VHS im Rathaus, Filderstr. 14, EDV-Raum
€ 32

Android-Smartphone sicher einstellen

Steffen Demuth

Behalten Sie den Spaß am Bedienen Ihres Android-Smartphones oder -Tablets, ohne sich verunsichern zu lassen. Es gibt einfache Verhaltensregeln und Programme, die den Umgang mit dem mobilen Gerät sicherer machen.

Inhalt:

- Welches Virenschutzprogramm nutze ich?
- Wie geht Diebstahlschutz mit GPS-Ortung?
- Zugriffsberechtigungen der Apps verwalten
- Einstellungen des Betriebssystems
- Automatisiertes Sichern von Fotos, Kontakt- und Kalendereinträgen
- PIN-Codes und Kennwörter
- Schutz in Free-WiFi-Hotspots, WLAN-Nutzung

201-2425

Fr, 15.5.2020, 13.30–16.30 Uhr
Musberg, VHS im Rathaus, Filderstr. 14, Raum 3
€ 32

Reisen mit dem Android-Smartphone

Michael Köhler

Möchten Sie Ihr Smartphone im nächsten In- oder Auslandsurlaub nutzen? Lernen Sie, wie man Hotels, Flüge oder Zug- und Busfahrten bucht oder Kartenmaterial vor Ort offline nutzen kann. Aber auch, wie Sie Kontakt mit der Familie halten oder selbst gestaltete Postkarten an Freunde verschicken können. Ihr Smartphone kann Sie über Sehenswürdigkeiten, Landes- und Zollrichtlinien und vieles mehr informieren. E-Books, Musik und Fotos spielen natürlich auch eine Rolle.

Voraussetzung für diesen Kurs ist ein eigenes Android Smartphone sowie grundlegende Kenntnisse über dessen Bedienung.

Musberg, VHS im Rathaus, Filderstr. 14, EDV-Raum
€ 43

192-2430

Mo, 3.2.2020, 17–20 Uhr

201-2430

Mo, 6.7.2020, 17–20 Uhr

Das iPhone (Apple)

Erhard Perschbacher

Telefonieren, Terminkalender, Musikplayer, Fotokamera, Wasserwaage und Wegefinder. Wie machen Sie Ihr Gerät zum persönlichen Assistenten? Wie und woher bekommen Sie Zusatzfunktionen durch sogenannte Apps?

Bitte bringen Sie Ihr eigenes iPhone mit.

Musberg, VHS im Rathaus, Filderstr. 14, EDV-Raum
€ 32

192-2436B

Mo, 27.1.2020, 9–12 Uhr

201-2436

Mo, 27.4.2020, 9–12 Uhr

Das eigene iPad (Apple) kennenlernen

Erhard Perschbacher

In diesem Kurs erarbeiten Sie an Ihrem eigenen iPad den Umgang mit der berührungsempfindlichen Oberfläche. Sie erfahren, wie das Gerät arbeitet und lernen die Aufgaben der verschiedenen Programme kennen.

Zielgruppen: Personen mit geringen Computerkenntnissen

Voraussetzungen: ein eigenes iPad. Bitte aufgeladen und mit Zubehör (Stromversorgung etc.) mitbringen.

Kleingruppe: 3–5 Personen

Musberg, VHS im Rathaus, Filderstr. 14, EDV-Raum
€ 78

192-2437B

Mo, ab 3.2.2020, 9.30–11.30 Uhr, 3 mal

201-2437

Mo, ab 4.5.2020, 9.30–11.30 Uhr, 3 mal

Den Alltag organisieren mit Hilfe von iPhone oder iPad

Für Teilnehmende mit Grundkenntnissen
Erhard Perschbacher

Inhalt:

- Termine und Aufgaben verwalten
- Notizen verfassen, formatieren und grafische Elemente hinzufügen
- Surfen, mailen, telefonieren und Nachrichten senden
- Routen planen

Bitte bringen Sie Ihr eigenes iPhone oder iPad mit.

201-2438A

Mo, 22.6.2020, 9–12 Uhr
Musberg, VHS im Rathaus, Filderstr. 14, EDV-Raum
Kleingruppe: 3–5 Personen
€ 38



Foto: Fotolia_@fizkes

Fotos und Videos mit dem iPhone oder iPad aufnehmen und bearbeiten

Für Teilnehmende mit Grundkenntnissen
Erhard Perschbacher

Mit einem iPhone oder iPad können Sie nicht nur fotografieren. Ob kurze Clips oder lange Filme, mit iMovie, der kostenlosen Video-App von Apple, lassen sich auch Videos produzieren und einem breiteren Publikum präsentieren.

Bitte bringen Sie Ihr eigenes iPhone oder iPad mit.

201-2438B

Mo, 29.6.2020, 9–12 Uhr
Musberg, VHS im Rathaus, Filderstr. 14, EDV-Raum
Kleingruppe: 3–5 Personen
€ 38

WhatsApp – Kommunikationstool

Einführungsabend kompakt
Steffen Demuth

Die Smartphone App WhatsApp ist die gegenwärtig am häufigsten verwendete Text- und Bildnachrichtensoftware. In diesem Kompaktworkshop bekommen Sie eine grundlegende Einführung über die Möglichkeiten von WhatsApp:

- Versenden von Texten, Bildern und Videos
- Einrichten und Handling von Kommunikationsgruppen (z. B. für Familie, Freunde, Vereine)
- Profileinrichtung uwm.

Der Workshop richtet sich an neugierige Interessenten ohne WhatsApp-Vorkenntnisse.

201-2439

Fr, 15.5.2020, 17–19 Uhr
Musberg, VHS im Rathaus, Filderstr. 14, EDV-Raum
€ 18

EDV-Grundlagen

Erste Schritte am Computer oder Tablet (Windows)

Für Anfänger/-innen ohne Vorkenntnisse

Wenn Sie noch keine Erfahrung im Umgang mit dem Computer haben oder in den Grundlagen erst einmal Sicherheit gewinnen möchten, ist dieser Kurs für Sie richtig. Sie lernen Schritt für Schritt, Programme zu starten und zu beenden, Dateien zu speichern und Texte zu schreiben und zu drucken.

Zu diesem Kurs können Sie Ihr eigenes Notebook/ Tablet mitbringen.

Musberg, VHS im Rathaus, Filderstr. 14, EDV-Raum
€ 158 inkl. Kursunterlagen

192-2441 Vormittagskurs

Ellen Steinhage-Lenzner
Mi, ab 5.2.2020, 9.30–11.30 Uhr, 6 mal (nicht am 26.2.)

201-2440 Vormittagskurs

Mo, ab 22.6.2020, 9.30–11.30 Uhr, 6 mal

Fit für die Rente...?

Thomas Jentsch Rentenberater und Rechtsbeistand

Schloßstraße 18 · 73240 Wendlingen
Telefon 07024 8051415 oder 0171 86 11 517
info@tjentsch-rentenberater.de · www.tjentsch-rentenberater.de

Rentanträge – Widerspruch – Klageverfahren – Altersrente Erwerbsminderung, Prüfung von Rentenbescheiden, Rentenkontoklärung, Ehe-Versorgungsausgleich

Internet und E-Mail – Basiskurs

Ellen Steinhage-Lenzner

Lernen Sie in diesem Kurs die weite Welt des Internets kennen. Eine Vielzahl von Informationen und Auskünften lässt sich über das Internet abrufen. Ein weiterer Schwerpunkt des Kurses ist E-Mail, die „elektronische Post“.

Inhalt:

- Webseiten besuchen
- Informationen aus dem Internet verwenden
- Mit dem Internet Explorer arbeiten
- E-Mail, die elektronische Post
- Herunterladen aus dem Internet

Vorausgesetzt werden Basiskenntnisse im Umgang mit dem PC, wie sie in den Einstiegskursen „Erste Schritte am Computer“ vermittelt werden.

201-2450 Vormittagskurs

Mi, ab 22.4.2020, 9.30–11.30 Uhr, 6 mal
Musberg, VHS im Rathaus, Filderstr. 14, EDV-Raum
€ 158 inkl. Kursunterlagen

E-Mails versenden und empfangen – mit Anhang

Petra Groeger

Sie lernen E-Mails zu versenden, zu empfangen, weiterzuleiten und zu speichern. Fotos und Texte werden als Anhang verschickt. Sie lernen verschiedene eingehende Anhänge zu öffnen. Außerdem legen Sie ein Adressbuch an.

Voraussetzung: PC-Grundkenntnisse

201-2456

Do, ab 12.3.2020, 9.30–12.30 Uhr, 2 mal
Musberg, VHS im Rathaus, Filderstr. 14, EDV-Raum
€ 68

Windows 10 – am eigenen Notebook

Für Teilnehmer/-innen mit PC-Kenntnissen

Sicher haben Sie Fragen wie diese:

- Wo ist die Datei jetzt gelandet?
- Was will er denn nun wieder installieren?
- Was mache ich mit den Updates?

In diesem Seminar lernen Sie die Bedienung von Windows kennen. Anleitungen und praktische Übungen vermitteln den Umgang

- mit der Oberfläche
- mit Dateien und Ordnern
- mit der Systemsteuerung

Wenn Sie möchten, können Sie Ihr eigenes Notebook mitbringen.

201-2457 Vormittagskurs

Mi, ab 24.6.2020, 9.30–11.30 Uhr, 3 mal
Musberg, VHS im Rathaus, Filderstr. 14, EDV-Raum
€ 95 inkl. Kursunterlagen

Windows 10 für Umsteiger

Für Teilnehmer/-innen mit PC-Kenntnissen
Petra Groeger

Sie lernen die Bedienung der Windows-Version kennen, insbesondere die Oberfläche und den Umgang mit Dateien und Ordnern. Wichtige Neuerungen gegenüber früheren Windows-Versionen werden vorgestellt.

Wenn Sie möchten, können Sie Ihr eigenes Notebook mitbringen.
Kleingruppe: max. 7 Teilnehmer/-innen

201-2460

Do, 12.3.2020, 18–21 Uhr
Musberg, VHS im Rathaus, Filderstr. 14, EDV-Raum
€ 40

Richtig speichern und Ordnung schaffen auf dem PC

Fotos und andere Dateien ordnen unter Windows
Petra Groeger

Sie möchten die Fotos (oder andere Dateien) auf Ihrem PC ordnen? Sie finden manchmal Ihre gespeicherten Dateien/Dokumente nicht wieder?

Inhalt:

- Das System von Laufwerken, Ordnern und Dateien verstehen
- Erstellen einer Ordnerstruktur
- Ordner anlegen, kopieren, verschieben, löschen, umbenennen
- Dateien gezielt ablegen, verschieben, löschen
- Gezielte Suche nach Dateien
- Mit verschiedenen Dateitypen umgehen

Voraussetzung: PC-Grundkenntnisse

Kleingruppe: 4–6 Personen

Sie können Ihr eigenes Notebook mitbringen.

Musberg, VHS im Rathaus, Filderstr. 14, EDV-Raum
€ 81 inkl. Kursunterlagen

192-2465 Vormittagskurs

Do, ab 6.2.2020, 9.30–12.30 Uhr, 2 mal

201-2465 Vormittagskurs

Fr, ab 3.7.2020, 9.30–12.30 Uhr, 2 mal

Meine Fotos am PC

Speichern, verwalten, Dia-Show
Petra Groeger

Erinnerungen an Feste, den Urlaub oder einfach Eindrücke aus dem Alltag: Auf den Smartphones oder digitalen Kameras sammeln sich schnell viele Bilder an, die man an einem sicheren Ort abspeichern und verwalten möchte. Dieser Kurs zeigt, was Sie über Foto-Dateien wissen sollten, wie Sie sinnvoll Fotos sichern, wie Sie die App zum Betrachten einsetzen und wie man eine Dia-Show abspielt.

Bitte mitbringen: Kamera, SmartPhone (mit Übertragungskabel) oder USB-Stick mit eigenen Bildern und, wenn vorhanden, den eigenen Laptop.

201-2466 Vormittagskurs

Do, 23.4.2020, 9.30–12.30 Uhr

Musberg, VHS im Rathaus, Filderstr. 14, EDV-Raum
€ 38

Ein Fotobuch selbst gestalten

Petra Groeger

In diesem Kurs lernen Sie, Schritt für Schritt ein individuelles Fotobuch aus Ihren digitalen Bildern zu erstellen. Es wird mit der kostenlosen CEWE-Software geübt.

Bitte mitbringen: Eigene Fotos auf USB-Stick oder CD.

201-2621

Do, ab 18.6.2020, 9–12 Uhr, 2 mal

Musberg, VHS im Rathaus, Filderstr. 14, EDV-Raum
€ 64



Silver Surfer
SICHER ONLINE IM ALTER



Silver Surfer – sicher online im Alter

Petra Groeger

Unter dem Titel „Silver Surfer – Sicher online im Alter“ bietet die VHS in Kooperation mit der Landesanstalt für Kommunikation Baden-Württemberg (LFK), der Verbraucherzentrale Baden-Württemberg und dem Volkshochschulverband Baden-Württemberg eine Kursreihe an, um der Generation 60+ Sicherheit im Internet zu vermitteln. In den Kursen lernen die Teilnehmer/-innen, welche Möglichkeiten das Internet bietet und wie man sich vor Gefahren schützen kann. Praktische Übungen runden die Veranstaltungen ab. Die

Teilnehmer/-innen erhalten ein begleitendes Lehrbuch, das die wichtigsten Kursinhalte noch einmal zusammenfasst, Übungen anbietet und hilfreiche Tipps enthält.

Die Kurse sind gedacht für Seniorinnen und Senioren, die bereits den Computer und das Internet nutzen und gerne mehr zu den jeweiligen Themen wissen möchten.

Musberg, VHS im Rathaus, Filderstr. 14, EDV-Raum
€ 25 pro Kurs, inkl. Schulungsunterlagen

Unterhaltungsmöglichkeiten im Internet

Reihe: Silver Surfer – sicher online im Alter

Im Web 2.0 finden Sie eine Vielzahl von Mitmach- und Unterhaltungsmöglichkeiten. Videos von Hobbyfilmern auf Videoplattformen anschauen (z. B. über youtube.de), die Online-Ausgabe der Zeitung auf dem Tablet lesen oder die verpasste Fernsehsendung von gestern über eine Mediathek sehen. Diese Beispiele und weitere Themen werden im Kurs besprochen und praktisch angewendet.

192-2480

Di, 28.1.2020, 9.30–11.45 Uhr

Wie man Risiken im Netz vermeidet

Reihe: Silver Surfer – sicher online im Alter

Das Internet bietet nicht nur Chancen, sondern birgt auch so manches Risiko. Um sich sicher im Internet zu bewegen, ist es wichtig, mögliche Gefahren zu kennen. Wer über seine Rechte und Pflichten im Internet und über technische Schutzmaßnahmen Bescheid wissen möchte, kann in diesem Kurs mehr erfahren:

- Abzockmaschen
- Einkaufen im Netz, Zahlungsmöglichkeiten im Internet
- Rechte des Verbrauchers
- Sicheres Onlinebanking
- Sicheres WLAN
- Urheberrechte im Internet

192-2481

Di, 4.2.2020, 9.30–11.45 Uhr

Mitmachen im Netz

Reihe: Silver Surfer – sicher online im Alter

Das Internet steckt voller Kommunikationsmöglichkeiten. Wir können mit Freunden mailen, chatten und skypen. Nebenher wird gebloggt, getwittert und kommentiert. Kein Problem, wenn Ihnen diese Worte jetzt nichts sagen. Sie werden im Kurs mehr darüber erfahren.

192-2482

Di, 11.2.2020, 9.30–11.45 Uhr

Datenschutz im Internet

Reihe: Silver Surfer – sicher online im Alter

Der Datenschutz ist ein komplexes Thema und wird in Öffentlichkeit und Politik intensiv diskutiert. Neue Technologien und die Nutzung des Internets machen es fast unvermeidbar, dass jeder von uns Datenspuren hinterlässt. Wann, wo und wie das passiert, welche Folgen das haben kann und wie man sich am besten schützt, lernen Sie im Kurs.

- Welche Daten sammeln Google und Facebook?
- Wann und wo geben wir Daten preis?
- Datenspuren im Internet
- Datenmissbrauch
- Risiken abwägen
- Das Recht am eigenen Bild

192-2483

Di, 18.2.2020, 9.30–11.45 Uhr

Cloud im Internet: Dropbox und Co

Kostenlose und nützliche Anwendungen in der Cloud
Toni Ginsel

Cloud-Computing muss nicht kompliziert sein: Für den Gebrauch im privaten oder im beruflichen Umfeld stehen verschiedene praktische Dienste und Programme bereit. Lernen Sie an Beispielen, wie Sie Ihre Daten ohne großen Aufwand austauschen und verwalten können.

Speichern Sie Dateien, Fotos, Videos, Notizen und Vieles mehr im Internet. Organisieren Sie Ihre Daten im Internet und greifen Sie jederzeit von überall darauf zu.

Dies ermöglichen neue Dienste im Internet, die als Cloud-Dienste bezeichnet werden.

Beispiele:

- Dropbox
- Bilder im Netz
- Ordner und Dateien für den gemeinsamen Zugriff freigeben
- Google-Drive oder Onedrive

u.v.a.

Voraussetzung: gute Internet-Kenntnisse

201-2475

Mo, 2.3.2020, 18.15–21.15 Uhr

Musberg, VHS im Rathaus, Filderstr. 14, EDV-Raum
€ 38

Apple MAC

Erhard Perschbacher

Sie haben Erfahrung als Windows-Anwender und wollen nun auf Apple Mac umsteigen. Oder Sie sind bereits am Mac aktiv und wollen Ihre Kenntnisse vertiefen.

Inhalte: Bedienung von OS X, Aufbau der internen Verzeichnisstruktur, System Einstellungen, Anschließen von USB-Geräten, Terminverwaltung, Mail und Adressbuch, Surfen mit Safari

Bringen Sie bitte Ihr eigenes MacBook mit.

Musberg, VHS im Rathaus, Filderstr. 14, EDV-Raum
€ 150 inkl. Kursunterlagen
Fachkursförderung möglich



192-2681
Mi, ab 5.2.2020, 18–21 Uhr, 3 mal

201-2681
Mo, ab 6.7.2020, 18–21 Uhr, 3 mal

PC-Grundlagen für berufliche Nutzer



Für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen
Petra Groeger

Sie möchten sich beruflich verändern, wieder in den Beruf einsteigen oder einfach sicherer werden im Umgang mit PC, Tablet und Co? Dieser Kurs bringt Sie weiter, denn egal ob Sie im Büro arbeiten oder in Pflege- und Betreuungsberufen tätig sind – nichts geht mehr ohne EDV. Deshalb erhalten Sie in diesem Kurs einen Überblick.

Inhalt:

- Betriebssystem Windows
- E-Mail: Eingang und Versand mit Anhängen
- Textformatierung in Word mit Aufzählung, Nummerierung, Seitenzahlen, Kopf- und Fußzeile, Tabelle, Bilder in Texten
- einfache Digitalfotografie
Bilder von der Kamera auf PC/Tablet speichern und in Dokumente einfügen
Bildgröße für den Versand reduzieren
- Umgang mit unbekanntem Dateiformat
- Sicherheit im Internet
- Dateiorganisation/Explorer

Mit diesen Kenntnissen finden Sie sich in einer neuen beruflichen Umgebung leichter zurecht. Sie haben außerdem die Voraussetzungen für die Kurse für berufliche Anwender/-innen in Word, Outlook, PowerPoint und Excel.

Musberg, VHS im Rathaus, Filderstr. 14, EDV-Raum € 165 inkl. Kursunterlagen (keine Ermäßigung möglich), Fachkursförderung möglich
vhespresso (Durchführungsgarantie ab 2 Personen, Preis für Einzelcoaching auf Anfrage)

192-2468
Do, ab 30.1.2020, 18–21 Uhr, 3 mal

201-2468
Di, ab 21.4.2020, 18–21 Uhr, 3 mal

PC-Grundlagen für berufliche Nutzer Teil 2



Für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen
Petra Groeger

201-2469
Do, ab 9.7.2020, 18–21 Uhr, 3 mal
Musberg, VHS im Rathaus, Filderstr. 14, EDV-Raum € 165 inkl. Kursunterlagen (keine Ermäßigung möglich), Fachkursförderung möglich
vhespresso (Durchführungsgarantie ab 2 Personen, Preis für Einzelcoaching auf Anfrage)

EDV-Grundlagen für den Beruf

Für Teilnehmende ohne oder mit geringen EDV-Kenntnissen

Sie erwerben Grundkenntnisse im Umgang mit dem PC.

- Bedienung von Windows, Dateiorganisation
- Texte schreiben und formatieren mit Word
- Einblick in Excel
- Internet und E-Mail

201-2470
10 Termine nach Vereinbarung, insg. 40 UE
Musberg, VHS im Rathaus, Filderstr. 14, EDV-Raum € 265 inkl. Kursunterlagen
Fachkursförderung möglich

Office

Einzelcoaching MS Office

Gezieltes Coaching bringt Erfolg, denn es wird individuell auf Ihre Wünsche und Ziele eingegangen. Die Termine werden mit Ihnen abgestimmt.

Ihre Ansprechpartnerin: Ilse Winkler,
Tel. 0711 1600-317, E-Mail: i.winkler@le-mail.de

Fit für Office

Kombinationskurs Word, Excel und PowerPoint: Schreiben, rechnen, präsentieren

Sie haben Grundkenntnisse im Umgang mit dem PC und möchten das grundlegende Arbeiten mit Word, Excel, PowerPoint lernen.

Inhalt:

- Texte eingeben, ändern und gestalten
- Vorlage für ein Briefblatt erstellen, Textbausteine und Formatvorlagen anlegen und einen normgerechten Brief schreiben
- Grafiken erstellen, Bilder einfügen
- Arbeiten mit PowerPoint
- Berechnungen in Excel durchführen, die Ergebnisse in einem Diagramm darstellen

Ergänzend wird der Besuch der Kurse Serienbriefe (Seite 61), Richtig speichern (Seite 59) und Outlook (Seite 63) empfohlen.

Musberg, VHS im Rathaus, Filderstr. 14, EDV-Raum € 429 inkl. Kursunterlagen
Fachkursförderung möglich

192-2503 Vormittagskurs
Simone Stümper, Ellen Steinhage-Lenzner
Auch zum Wiedereinstieg in den Beruf geeignet
Di und Do, ab 4.2.2020, 9–12 Uhr, 12 mal (nicht am 25.2. und 27.2.)

201-2501 Abendkurs
Dagmar Frech
Auch zum Wiedereinstieg in den Beruf geeignet
Mi, ab 4.3.2020, 18.30–21.30 Uhr, 12 mal (nicht in den Schulferien und nicht am 20.5.)



201-2502 Vormittagskurs
Simone Stümper, N. N.
Auch zum Wiedereinstieg in den Beruf geeignet
Di und Do, ab 23.6.2020, 9–12 Uhr, 12 mal

Office 2016 – Tipps und Tricks

Petra Groeger



In diesem praxisorientierten Kurs lernen Sie, wie Sie mit gezielten Schritten Ihre Arbeitseffizienz steigern können, z. B. durch neue Features im Umgang mit Windows und Office. Bringen Sie auch Ihre Fragen mit.

192-2510
Di, 18.2.2020, 18–21 Uhr
Musberg, VHS im Rathaus, Filderstr. 14, EDV-Raum € 55 (keine Ermäßigung möglich)
vhespresso (Durchführungsgarantie ab 2 Personen, Preis für Einzelcoaching auf Anfrage)

Textverarbeitung

Fit am PC mit Word – Grundlagen

Aus dem Inhalt:

- Texte erstellen, bearbeiten, speichern, drucken
- Tabulatoren und Tabellen, Text in Spalten
- Nummerierung und Aufzählung
- Vorlagen für Briefe

Voraussetzung: Windows-Kenntnisse

Musberg, VHS im Rathaus, Filderstr. 14, EDV-Raum € 175 inkl. Kursunterlagen
Fachkursförderung möglich

192-2522 Vormittagskurs
Ellen Steinhage-Lenzner
Do, ab 6.2.2020, 9–12 Uhr, 5 mal (nicht am 27.2.)

201-2520 Abendkurs
Dagmar Frech
Mi, ab 4.3.2020, 18.30–21.30 Uhr, 5 mal

201-2521 Vormittagskurs
Simone Stümper
Di, ab 23.6.2020, 9–12 Uhr, 5 mal

Workshop Word: Tabulatoren und Tabellen

Petra Groeger

Inhalte:

- Tabellen erstellen und verändern
- Tabellen gestalten
- Listen schnell in Tabellen umwandeln und umgekehrt
- Tabellen formatieren, eigene Formatvorlagen erzeugen
- Rechnen in Tabellen
- Tabulatoren richtig verwenden

201-2530
Do, 16.7.2020, 9–12 Uhr
Musberg, VHS im Rathaus, Filderstr. 14, EDV-Raum € 38

Workshop Word: Serienbriefe erstellen

Petra Groeger



Mit der Serienbrieffunktion von Word lassen sich Dokumente und Briefe an viele Empfänger senden.

Inhalte:

- Serienbrief erzeugen und drucken; Sortieren und filtern von Datensätzen
- Regeln und Bedingungen
- Datenquellen Word und Excel

201-2531

Do, 2.4.2020, 17.30–21 Uhr
Musberg, VHS im Rathaus, Filderstr. 14, EDV-Raum € 71 inkl. Kursunterlagen (keine Ermäßigung möglich)
vhespresso (Durchführungsgarantie ab 2 Personen, Preis für Einzelcoaching auf Anfrage)

Word im Büro - für fortgeschrittene Anwender

Petra Groeger



Sie arbeiten bereits mit Word und kommen im Alltag gut damit zurecht. Um effektiver zu sein, benötigen Sie jedoch weitere Kenntnisse. In diesem Kurs können Sie anhand vieler Übungen und Beispiele Ihre Kenntnisse vertiefen.

Kursinhalte:

- Positionieren von Text und Grafik
- Austausch von Daten mit anderen Programmen
- Arbeiten mit Dokumentvorlagen

Die Inhalte können auf Wunsch der Teilnehmenden verändert werden (z. B. Seriendruck, Geschäftsbriefe u. a.).

Voraussetzung: Grundkenntnisse in Word

192-2533

Sa, 8.2.2020, 9–16 Uhr (mit Pause)
Musberg, VHS im Rathaus, Filderstr. 14, EDV-Raum € 120 inkl. Kursunterlagen (keine Ermäßigung möglich)
Fachkursförderung möglich
vhespresso (Durchführungsgarantie ab 2 Personen, Preis für Einzelcoaching auf Anfrage)

Tabellenkalkulation

Fit am PC mit Excel – Grundlagen

Inhalt: Rechenfunktionen, Gestaltung von Tabellen, Diagramme

Musberg, VHS im Rathaus, Filderstr. 14, EDV-Raum € 175 inkl. Kursunterlagen
Fachkursförderung möglich

192-2543 Vormittagskurs

Simone Stümper
Di, ab 4.2.2020, 9–12 Uhr, 5 mal (nicht am 25.2.)

201-2540 Kompaktkurs

Petra Groeger
Sa, 22.2.2020, 9–16 Uhr (mit Pause)
€ 98 inkl. Kursunterlagen

201-2541 Tageskurs

Dagmar Frech
Mo, 23.3. und 30.3.2020, 8–16 Uhr (1 Std. Pause)

201-2542 Abendkurs

Dagmar Frech
Mi, ab 22.4.2020, 18.30–21.30 Uhr, 5 mal (nicht am 20.5.)

201-2543 Vormittagskurs

Do, ab 25.6.2020, 9–12 Uhr, 5 mal

Excel für Profis: Funktionen

Petra Groeger

Wenn, SummeWenn, ZählenWenn; SVerweis, WVerweis: Funktionen verschachteln und/oder verbinden; Benutzerdefinierte Zahlenformate

Voraussetzung: Grundkenntnisse in Excel und Excel-Praxis

201-2550

Do, 5.3.2020, 9–12.30 Uhr
Musberg, VHS im Rathaus, Filderstr. 14, EDV-Raum € 45

Excel für Profis: Daten mit Filtern und Pivot-Tabellen auswerten

Petra Groeger



Mit Pivot-Tabellen lassen sich Daten überschaubar darstellen. Ohne Programmierkenntnisse können Sie Zahlen, Werte und Begriffe auswerten und somit Datensichten erzeugen, die unterschiedliche inhaltliche Zusammenhänge präsentieren.

Inhalte:

- Daten filtern (AutoFilter, Spezialfilter)
- Pivot-Tabellen aus verschiedenen Datenquellen erstellen
- Daten einer Pivot-Tabelle filtern
- Pivottabellen auswerten: Pivot-Tabellendaten gruppieren, berechnete Felder/Elemente einsetzen
- Aufbau und Darstellung einer Pivot-Tabelle ändern
- PivotCharts erstellen und bearbeiten

Voraussetzung: Gute Excel-Kenntnisse

201-2552

Do, 19.3. und 26.3.2020, 18–21 Uhr
Musberg, VHS im Rathaus, Filderstr. 14, EDV-Raum € 120 inkl. Kursunterlagen (keine Ermäßigung möglich); Fachkursförderung möglich
vhespresso (Durchführungsgarantie ab 2 Personen, Preis für Einzelcoaching auf Anfrage)

Excel für Profis: Makros

Steffen Demuth



Ziel: Sie können Makros aufzeichnen und verstehen ihren Aufbau und die wesentlichen Programm-Elemente der intern verwendeten Sprache „Visual Basic for Applications (VBA)“. Sie können die Anwendung von Makros noch bequemer ge-

stalten, indem Sie Makros über Schaltflächen oder Symbole starten. Sie können den Funktionsumfang von Excel durch selbstdefinierte Funktionen erweitern. Näheres zum Inhalt siehe www.vhs.leinfelden-echterdingen.de

192-2558

Sa, 8.2.2020, 9–16 Uhr
Musberg, VHS im Rathaus, Filderstr. 14, EDV-Raum € 169 inkl. Kursunterlagen (keine Ermäßigung möglich)
Fachkursförderung möglich
vhespresso (Durchführungsgarantie ab 2 Personen, Preis für Einzelcoaching auf Anfrage)

Excel – vertiefende Grundlagen

Petra Groeger

Inhalt:

- Formeln und Funktionen,
- auch Tabellenblatt übergreifend
- Formeln kopieren/ausfüllen
- relative und absolute Bezüge
- Tabelle, Zahlen, Zellen formatieren
- Formate übertragen
- Spalten, Zeilen einfügen und löschen
- Spalten, Zeilen verschieben und kopieren
- Umgang mit großen Tabellen, Autofilter
- Diagramme erstellen und erweitern
- Tabellenvorlagen erstellen
- Die Ausdruckgestaltung

Voraussetzung: Grundkenntnisse in Excel

201-2561

Do, 7.5. und 14.5.2020, 9–12.30 Uhr
Musberg, VHS im Rathaus, Filderstr. 14, EDV-Raum € 99 inkl. Kursunterlagen
Fachkursförderung möglich

Excel für Fortgeschrittene

Petra Groeger



Inhalt:

- Arbeiten mit großen Tabellen
- Eingabe von Formeln und Funktionen mit Bezug auf mehrere Tabellenblätter, insbesondere S/W-Verweis
- Tabellen filtern mit dem Spezialfilter, insb. zum Entfernen von doppelten Einträgen
- Tabellen gliedern
- Teil- (Zwischen-)ergebnisse erstellen
- Mehrere Tabellen in eine Einzige konsolidieren
- Pivot-Tabellenberichte erstellen, bearbeiten
- Diagramme mit 2 y-Achsen

€ 132 inkl. Kursunterlagen
Fachkursförderung möglich
vhespresso (Durchführungsgarantie ab 2 Personen, Preis für Einzelcoaching auf Anfrage)

192-2562

Do, 23.1. und 30.1.2020, jeweils 9–12.30 Uhr
Musberg, VHS im Rathaus, Filderstr. 14, EDV-Raum

201-2562

Do, 2.7. und 9.7.2020, jeweils 9–12.30 Uhr
Musberg, VHS im Rathaus, Filderstr. 14, EDV-Raum

Geförderte Fachkurse

Für die mit „Fachkursförderung möglich“ gekennzeichneten Kurse hat die Volkshochschule Leinfelden-Echterdingen Unterstützung des Ministeriums für Wirtschaft, Arbeit und Wohnungsbau Baden-Württemberg aus Mitteln des Europäischen Sozialfonds beantragt. 30%, 50% bzw. 70% Zuschuss zur Kursgebühr sind möglich, wenn das Ministerium den Antrag bewilligt.

Ein Zuschuss von 30% der Kursgebühr ist möglich, wenn Sie in Baden-Württemberg wohnhaft oder beschäftigt sind. Darüber hinaus müssen Sie eine der folgenden Voraussetzungen erfüllen:

- Sie sind in einem Betrieb beschäftigt, aber nicht bei Bund, Land oder einer kommunalen Gebietskörperschaft.
- Sie sind Unternehmer/in oder Freiberufler/in.
- Sie sind Existenzgründer/in oder gründungswillig.

Sie sind Wiedereinsteiger/in (nach Arbeitslosigkeit, Familienphase o.ä.).

50% Ermäßigung können Sie erhalten, wenn Sie darüber hinaus 50 Jahre oder älter sind.

Teilnehmer/-innen ohne Berufsabschluss können 70% Ermäßigung erhalten.

Nähere Informationen unter www.vhs.leinfelden-echterdingen.de sowie bei Ilse Winkler, Fachbereichsleiterin, Tel. 0711 1600-317/-315 E-Mail: i.winkler@le-mail.de



Chancen fördern
EUROPÄISCHER SOZIALFONDS
IN BADEN-WÜRTTEMBERG



Baden-Württemberg
MINISTERIUM FÜR WIRTSCHAFT, ARBEIT UND WOHNUNGSBAU



EUROPÄISCHE UNION

Unterstützt durch das Ministerium für Wirtschaft, Arbeit und Wohnungsbau Baden-Württemberg aus Mitteln des Europäischen Sozialfonds



Foto: Fotolia_@zorandim

Weitere Office-Kurse

Outlook – Mail und Kalender

Grundlagen

Sie lernen das Versenden, Empfangen und Verwalten von Mails mit Outlook. Dazu kommen Tipps und Tricks zum Versand von Anlagen und Grafiken (Fotos). Am zweiten Termin lernen Sie die Funktionsweise von Kalender und Adressbuch kennen. Über die Kontakte können Sie Ihre eigenen Adressen einpflegen und organisieren. Mit Hilfe des Kalenders verwalten Sie Termine und organisieren Besprechungen.

Musberg, VHS im Rathaus, Filderstr. 14, EDV-Raum
€ 95 inkl. Kursunterlagen
Fachkursförderung möglich

192-2566 Abendkurs

Dagmar Frech

Mi, 29.1.2020, 18.30–21.30 Uhr, Thema: E-Mail
und Mi, 5.2.2020, 18.30–21.30 Uhr,
Thema: Kalender

201-2566 Abendkurs

Dagmar Frech

Mi, 1.7.2020, 18.30–21.30 Uhr, Thema: E-Mail
und Mi, 8.7.2020, 18.30–21.30 Uhr,
Thema: Kalender

Outlook effizient nutzen

Petra Groeger

- Autosignatur und E-Mail-Formate
- Regellistenten: Automatische Verteilung von E-Mails, Spamfilter
- Kontakte und Verteilerlisten erstellen
- Kalender: Termineingabe, -bearbeitung und Serientermine
- Aufgabenverwaltung
- Archivierung und Datensicherung von E-Mails

Voraussetzung: Grundkenntnisse in Outlook

201-2568 Vormittagskurs

Do, 28.5.2020, 9–12.30 Uhr

Musberg, VHS im Rathaus, Filderstr. 14, EDV-Raum
€ 46



Chancen fördern
EUROPÄISCHER SOZIALFONDS
IN BADEN-WÜRTTEMBERG

Präsentationsgrafiken mit PowerPoint

Zahlen, Daten, Fakten und Zusammenhänge anschaulich präsentieren, zum Beispiel in einer Broschüre oder mit Folien bei einem Vortrag.

Inhalt:

- Alle wichtigen Funktionen des Programms
- Erstellen und gestalten von Präsentationen
- Einsatz grafischer Elemente

Musberg, VHS im Rathaus, Filderstr. 14, EDV-Raum
Fachkursförderung möglich

201-2570 Vormittagskurs

Ellen Steinhage-Lenzner
Di, 17.3. und Do, 19.3.2020, 9–12 Uhr
€ 95 inkl. Kursunterlagen

201-2571 Abendkurs

Dagmar Frech
Mi, 17.6. und 24.6.2020, 18.30–21.30 Uhr
€ 95 inkl. Kursunterlagen

201-2572 Tageskurs

Dagmar Frech
Mo, 11.5.2020, 8–16 Uhr (1 Std. Mittagspause)
€ 108 inkl. Kursunterlagen

201-2573 Vormittagskurs

Di, 28.7. und Do, 30.7.2020, 9–12 Uhr
€ 95 inkl. Kursunterlagen

PowerPoint – Aufbaukurs

Dagmar Frech



Chancen fördern
EUROPÄISCHER SOZIALFONDS
IN BADEN-WÜRTTEMBERG

Inhalte:

- Vorlagen und Master
- Tipps zum Gestalten von Folien
- Professionelle Bildschirmpräsentationen
- Details zur Vorbereitung einer Präsentation
- Tabellen auf besondere Art
- Dynamische Diagramme in der Präsentation
- Erstellen von Ablauf- und Flussdiagrammen
- Übernahme von Worddokumenten, die mit Gliederungsfunktion eingerichtet sind
- Animationseffekte, Hyperlinks
- Tipps und Tricks

MS Excel 2016 – Anwendung im Controlling



Daten konsolidieren und auswerten; ABC-Analyse; Trendberechnungen; kostenrechnerische Analysen; Abschreibungen und Cashflow berechnen; Kreditberechnungen; Investitionsrechnung

Voraussetzung: Sicheres Arbeiten mit Excel

FI 2133

Do, ab 2.7.2020, 18.30–21.30 Uhr, 3 mal
Filderstadt-Plattenhardt, VHS, EDV-Raum
€€ 132 (120) inkl. Skript

Anmeldung: VHS Filderstadt, Tel. 0711 7003-495

192-2580 Tageskurs

Mo, 10.2.2020, 8–16 Uhr (1 Std. Mittagspause)
Musberg, VHS im Rathaus, Filderstr. 14, EDV-Raum
€ 132 inkl. Kursunterlagen
Fachkursförderung möglich
vhespresso (Durchführungsgarantie ab 2 Personen, Preis für Einzelcoaching auf Anfrage)

MS-OneNote – professionelle Selbstorganisation

MS-OneNote ist ein digitales Notizbuch, mit dem Sie Ihre Gedanken und Notizen an einem Ort fixieren können und ist in allen Editionen von MS-Office enthalten.



Die Suchmöglichkeiten in MS-OneNote helfen Ihnen schnell zu finden, was Sie suchen.

Sie behalten den Überblick und arbeiten mit anderen effektiv zusammen. Im Gegensatz zu papiergebundenen Systemen oder Textverarbeitungsprogrammen bietet OneNote die Flexibilität, Texte, Bilder, digitale Handschrift, Audio- und Videoaufzeichnungen in einem digitalen Notizbuch auf Ihrem Computer „und oder“ in der Cloud zusammenzufassen und zu strukturieren.

Näheres unter www.leinfelden-echterdingen.de

Musberg, VHS im Rathaus, Filderstr. 14, EDV-Raum
vhespresso (Durchführungsgarantie ab 2 Personen, Preis für Einzelcoaching auf Anfrage)

192-2592

Petra Groeger
Fr, 14.2.2020, 18–21 Uhr
€ 55 (keine Ermäßigung möglich)

201-2590

Petra Groeger
Do, 28.5.2020, 18–21 Uhr
€ 55 (keine Ermäßigung möglich)

201-2591

Toni Ginsel
Mo, 3.8. und 10.8.2020,
18.15–21.15 Uhr
€ 114 (keine Ermäßigung möglich)
Fachkursförderung möglich



Fotografie, Filmen

Fotografieren mit Digital-Kameras

Eberhard Köhler, Reise-Fotograf

Unabhängig vom Kameratyp (Kompakt- bis Systemkamera wie z. B. Spiegelreflex – Ihre Kamera sollte allerdings über Programm-, Zeit- und Blendenautomatik verfügen) bietet die digitale Fotografie interessante Möglichkeiten: gezielte Wahl der Empfindlichkeit und des Weißabgleiches, Belichtungskontrolle über Histogramm und manches mehr (z. B. Panoramafotografie). Der Kurs vermittelt Grund- und erweitertes Wissen der digitalen und allgemeinen Fotografie: Vor- und Nachteile der Kameratypen (falls Sie auf der Suche nach Ihrem richtigen Kameratyp sind), Dateiformate (RAW, TIFF, JPEG und Kompressionsgrad), Brennweite (Zoom) sowie Bildgestaltung über Schärfen-

vhespresso – klein, stark, gut

Das neue Kursangebot der Volkshochschulen in Baden-Württemberg



- **Durchführungsgarantie**
Sie melden sich an und der Kurs findet statt.
- **Kleine Gruppe: 2 bis 5 Personen**
Ihre Themen werden intensiv behandelt.
- **Sie wünschen einen anderen Termin?**
Sprechen Sie uns an!

tiefe. Welche Automatik-Einstellungen sind sinnvoll? Außerdem werden wertvolle Hinweise zur Bilddatei-Archivierung gegeben.

Bei Bedarf mitbringen: Kamera mit geladenem Akku und Gebrauchsanleitung.

192-2610

Sa, 25.1.2020, 10–17 Uhr (mit Mittagspause)
Musberg, VHS im Rathaus, Filderstr. 14, Raum 3
€ 56

201-2610

Sa, 9.5.2020, 10–17 Uhr (mit Mittagspause)
Musberg, VHS im Rathaus, Filderstr. 14, Raum 3
€ 56

Einführung in die (digitale) Fotografie

Frank Hoppe

Hier lernen Sie Ihre Kamera kennen! Automaten hin oder her – es gibt bei der Fülle an Funktionen Fragen über Fragen – und ausführliche Antworten in diesem Kurs. Ein Kurs für Fotografie-Anfänger und solche, die eine Auffrischung der Zusammenhänge oder eine Ergänzung um das Digitale in der Fotografie wünschen. Die Kurse setzen keine Vorkenntnisse voraus, dringen als Intensivkurse aber ein in die Fotografie und sollen neben der Bedienung der eigenen Kamera auch ein Verständnis vermitteln, was beim Fotografieren eigentlich passiert, immer im Hinblick auf die Auswirkungen auf das Endprodukt Bild und die Umsetzung an der Kamera. Natürlich geht es auch ausführlich um Auswirkungen und Einflussmöglichkeiten auf die Entwicklung des Bildes in der Kamera, was ja das eigentlich „Neue“ beim Fotografieren mit digitalen Kameras ist, egal ob Kompakte oder Spiegelreflex. Intensiver Vortrag mit kleinen Einstellübungen, bei denen die Teilnehmer in Beratungsrunden auch persönlich an ihrer Kamera beraten werden. Zur Abrundung gibt es nützliche Anregungen zur Bildgestaltung.

Bitte, sofern vorhanden, die eigene Kamera mit Bedienungsanleitung mitbringen.

201-2612

Fr, 17.7., 19.30–21.30 Uhr,
Sa, 18.7., 13–19 Uhr und
So, 19.7.2020, 12.30–18 Uhr
Leinfelden, VHS am Neuen Markt, Raum 2
€ 81

Portraitfotografie

Thomas Hafner

Dieser Kurs richtet sich an Fotointeressierte, die sich der Portraitfotografie genauer widmen möchten. Es werden Fertigkeiten vermittelt, eine oder mehrere Personen in verschiedenen Situationen (privat, Hochzeit, Veranstaltung, Urlaub, ...) durch geschickte Kameraeinstellungen, Wahl der Position und des Bildausschnitts ins rechte Licht zu setzen. Dazu werden die Grundlagen der Fotografie wiederholt und anhand von Übungen gezielt auf Kameraeinstellungen eingegangen.

Inhalte:

- Grundlagen Bildgestaltung für Portraitfotografie
- Blende, Belichtungszeit, Brennweite, ISO
- Weißabgleich und Belichtungsmessung
- Licht/Blitz
- Einstellungen für perfekte Portraits
- Zubehör

201-2614

Sa, 21.3.2020, 9–15.30 Uhr (30 Min. Mittagspause)
Musberg, VHS im Rathaus, Filderstr. 14, Raum 3
€ 78

Filmen mit der Spiegelreflexkamera

Thomas Hafner

Dieser Kurs richtet sich an alle, die mit Ihrer Spiegelreflex- oder Systemkamera außer zu fotografieren gelungene Videos drehen möchten. Sei es für den eigenen YouTube Kanal, im beruflichen Kontext (z. B. Redakteure oder Mitarbeiter aus Marketing und PR) oder im Urlaub – dieser Kurs vermittelt durch eine ausgewogene Mischung aus Theorie und Praxisanteilen alle notwendigen Grundlagen zu Bild, Ton und Licht, damit Ihre Videos gelingen.

Inhalte:

- Grundlagen Bildgestaltung, Einstellungsgröße und Perspektive
- Blende, Belichtungszeit, Brennweite, ISO-Kameraeinstellungen für perfektes Filmen/Licht
- Videospezifische Kameragrundeinstellungen
- Filmlook: Der Kameraschwenk, Licht und Ton, Zubehör, Tipps für den Schnitt

192-2616

Sa/So, 1.2./2.2.2020, 9–15 Uhr (inkl. Mittagspause)
Musberg, VHS im Rathaus, Filderstr. 14, Raum 3
€ 130

Ihr Fotobuch – gekonnt gestaltet

Eberhard Köhler

Mit persönlicher Note gestaltete, professionell gedruckte und gebundene Fotobücher erfreuen sich immer größerer Beliebtheit.

Trotz aller Freiheiten, die hierbei gegeben sind, sollten Regeln beachtet werden. Auf Archivierung und richtige Auswahl der Fotos sowie grafische Gestaltung (Seitenformat, Einband, Wahl des Hintergrundes, Platzierung der Bilder, Bildgröße, Rahmen und Schatten) wird ebenso eingegangen wie auf die mögliche Einbindung von Überschriften, Bild-Untertiteln und Texten.

Es wird mit der kostenlosen CEWE-Software geübt, doch lassen sich die besprochenen Gestaltungsregeln auf andere vergleichbare Programme übertragen.

192-2620

Fr, 24.1.2020, 16.30–22.30 Uhr (mit Pause)
Musberg, VHS im Rathaus, Filderstr. 14, EDV-Raum
€ 64 inkl. Kursunterlagen

201-2620

Sa, 25.4.2020, 10–17 Uhr (mit Pause)
Musberg, VHS im Rathaus, Filderstr. 14, EDV-Raum
€ 64 inkl. Kursunterlagen

Ein Fotobuch selbst gestalten

Petra Groeger

In diesem Kurs lernen Sie, Schritt für Schritt ein individuelles Fotobuch aus Ihren digitalen Bildern zu erstellen. Es wird mit der kostenlosen CEWE-Software geübt.

Bitte mitbringen: Eigene Fotos auf USB-Stick oder CD

201-2621

Do, ab 18.6.2020, 9–12 Uhr, 2 mal
Musberg, VHS im Rathaus, Filderstr. 14, EDV-Raum
€ 64

Bildbearbeitung

Bildbearbeitung mit Photoshop CS2 Grundlagen

Eberhard Köhler

Themen sind: Optimierung der Grundeinstellungen/Bildauflösung und -größe/Dateigröße und -formate/Richtige Komprimierung und Bildausgabe für Druck bzw. Betrachtung/Helligkeit und Kontrast/Farbkorrekturen/Beseitigung von Farbstichen/Retuschierung „unschöner“ Bildbereiche/Schärfen/Filter/Texte einfügen.

Die professionelle Version CS2 wird von Adobe derzeit kostenlos zur Verfügung gestellt. Das in diesem Kurs Gelernte ist sowohl auf neuere CS-Versionen als auch auf Photoshop-Elements anwendbar.

Voraussetzung: Kenntnisse im Umgang mit dem PC (Dateiverwaltung) und Windows-Oberfläche

201-2622

Fr, 24.4.2020, 16.30–22.30 Uhr
Musberg, VHS im Rathaus, Filderstr. 14, EDV-Raum
€ 99 inkl. Kursunterlagen

Adobe Photoshop – Grundlagen der Bildbearbeitung

Kleingruppe
Erhard Perschbacher

Mit Photoshop erhalten gepixelte Bilder durch verschiedene Verfahren der Nachbearbeitung den letzten Schliff. Das Programm ist so mächtig, dass es nicht nur für Fotografen, sondern auch für das kreative Umfeld interessant ist. In den Seminaren steht das Arbeiten mit Fotos im Vordergrund.

- Bildausschnitte erstellen, transformieren und perspektivisch ausrichten
- Bildbereiche mit den Auswahlwerkzeugen auswählen, Auswahlen bearbeiten, speichern und Masken aus Auswahlen erstellen
- Helligkeitskontrast mittels Tonwertkorrektur und Gradationskurven ändern
- Einstellungs- und Füllerebenen hinzufügen und mit Füllmethoden verrechnen
- Farbbalance ändern, Farbstich entfernen und Sättigung korrigieren
- Bilddetails retuschieren und Farbübergänge schärfen
- Arbeitsvorgänge protokollieren

201-2625

Fr, 26.6.2020, 14–21 Uhr und
Sa, 27.6. und So, 28.6.2020, jeweils 9–16 Uhr
Musberg, VHS im Rathaus, Filderstr. 14, EDV-Raum
€ 285 inkl. Kursunterlagen
Fachkursförderung möglich

Layout/Grafik

Adobe InDesign

Grundlagenseminar
Kleingruppe: Erhard Perschbacher

Die mit InDesign erstellten Dokumente können gedruckt oder auch als elektronisches Dokument für die Bildschirmanzeige konzipiert werden. Die Themen im Grundlagenseminar konzentrieren sich auf den Druck. Das Aufbau-seminar kombiniert Print- und Screendesign.

- Ein- und mehrseitige Dokumente einrichten
- Absatz-, Zeichen-, Tabellen- und Objektformate erstellen
- Text und Grafik importieren, bearbeiten und formatieren
- Nummerierungen und Aufzählungen

- Tabellen hinzufügen und formatieren
- Farben, Farbtöne und Verläufe hinzufügen
- Textrahmen verketten und den Textfluss um Objekte ausrichten
- Objekte in Bibliotheken verwalten
- Preflight erstellen und als PDF exportieren

201-2631

Fr, 13.3.2020, 14–21 Uhr und
Sa, 14.3. und So, 15.3.2020, jeweils 9–16 Uhr
Musberg, VHS im Rathaus, Filderstr. 14, EDV-Raum
€ 285 inkl. Kursunterlagen
Fachkursförderung möglich

Einzelcoaching Adobe CreativeSuite

Wir bieten Coaching für einzelne Personen oder Kleingruppen. Sie nennen uns Ihre individuellen Schulungsthemen zu InDesign, Illustrator oder Photoshop. Wir gehen genau auf Ihre Wünsche und Ziele ein. Die Termine werden mit Ihnen abgestimmt.

Ihre Ansprechpartnerin: Ilse Winkler,
Tel. 0711 1600-317,
E-Mail: i.winkler@le-mail.de

Farbmanagement in der Adobe Creative Suite

Einstellungen und Meldungen verstehen
Erhard Perschbacher

Inhalt:

Einrichten des Farbmanagements, ICC-Druckprofile installieren, Farbmanagement synchronisieren, Bilder über die Bridge platzieren, Profile zuweisen, Dokument vor der Ausgabe überprüfen, Dokument als PDF exportieren

192-2632A

Di, 4.2.2020, 18–21 Uhr
Musberg, VHS im Rathaus, Filderstr. 14, EDV-Raum
€ 60 (keine Ermäßigung möglich)
vhespresso (Durchführungsgarantie ab 2 Personen, Preis für Einzelcoaching auf Anfrage)

Buchproduktion mit Adobe InDesign

Erhard Perschbacher

Anleitung zum Erstellen von Familien- und Firmenchroniken, Magazinen, Handbüchern, Bedienungsanleitungen, Fachbüchern und Präsentationen.

Inhalt:

- Musterseiten für ein mehrspaltiges Layout
- Kopf- und Fußzeilen hinzufügen
- Absatz-, Zeichen-, Tabellen- und Objektformate erstellen
- Initialen und verschachtelte Formate erstellen
- Querverweise und Fußnoten hinzufügen
- Inhaltsverzeichnis und Index erstellen

192-2632B

Do, 11.2.2020, 18–21 Uhr
Musberg, VHS im Rathaus, Filderstr. 14, EDV-Raum
€ 60 (keine Ermäßigung möglich)
vhespresso (Durchführungsgarantie ab 2 Personen, Preis für Einzelcoaching auf Anfrage)



Chancen fördern
EUROPÄISCHER SOZIALFOND
IN BADEN-WÜRTTEMBERG



Adobe Illustrator

Kleingruppe
Erhard Perschbacher



Illustrator-Zeichnungen bestehen aus einfachen Formen, die sich zu komplexen Kompositionen zusammensetzen lassen. Durch das Nachzeichnen von Pixelbildern und importierten Grafiken können nachträglich Vektorgrafiken erzeugt und auf vielfältige Weise kreativ verwendet werden.

Inhalt:

- Objekte zeichnen, transformieren
- Füllungen und Konturen hinzufügen, mit Farbverläufen, Mustern, Transparenzen und Effekten versehen
- Text einfügen, formatieren und in Pfade umwandeln
- Symbole erstellen, hinzufügen und eingefügte Symbole transformieren
- Zeichnungen in Ebenen organisieren

Musberg, VHS im Rathaus, Filderstr. 14, EDV-Raum € 285 inkl. Kursunterlagen
Fachkursförderung möglich

192-2633

Fr, 31.1.2020, 14–21 Uhr
Sa, 1.2. und So, 2.2.2020, 9–16 Uhr

201-2633

Fr, 8.5.2020, 14–21 Uhr
Sa, 9.5. und So, 10.5.2020, 9–16 Uhr

Adobe CreativeSuite

Flyer, Broschüren, Anzeigen und Poster gestalten

mit Adobe InDesign, Adobe Photoshop und Adobe Illustrator
Erhard Perschbacher



Der Kurs vermittelt fachlich fundierte Grundlagen für medienschaffende Einsteiger. An drei Tagen erhalten Sie solides Handwerk und Inspiration.

- Spotlight auf wichtige Komponenten der Programme
- Basics der visuellen Kommunikation
- Makro- und mikrotypografische Ästhetik
- Werkzeuge und Methoden zur Bearbeitung digitaler Bilder aus Pixeln und Vektoren.
- Farbwelten und Colormanagement
- Zusammenspiel der Programme und optimaler Workflow

Anhand konkreter Beispiele und Schritt-für-Schritt-Anleitungen wird das notwendige Wissen systematisch vermittelt. Die erlernten Techniken können sowohl beruflich als auch im Verein oder Ehrenamt eingesetzt werden.

Nähere Angaben zu den Inhalten finden Sie unter www.vhs.leinfelden-echterdingen.de

Musberg, VHS im Rathaus, Filderstr. 14, EDV-Raum € 285 inkl. Kursunterlagen
Fachkursförderung möglich

192-2640

Fr, 24.1.2020, 14–21 Uhr und
Sa, 25.1. und So, 26.1.2020, jeweils 9–16 Uhr

201-2640

Fr, 3.7.2020, 14–21 Uhr und
Sa, 4.7. und So, 5.7.2020, jeweils 9–16 Uhr

Webpublishing

Webseiten mit Joomla! verwalten

Toni Ginsel

Joomla! ist das preisgekrönte und kostenlose Content Management System (CMS), das es Ihnen ermöglicht, kleine Webseiten – aber auch große leistungsfähige Online-Anwendungen & Portale – zu erstellen und zu verwalten.

Anhand von Übungen und Beispielen aus Ihrer Praxis lernen Sie, alle wichtigen Komponenten und Module von Joomla! wirkungsvoll einzusetzen. Nach diesem Seminar können Sie Webseiten produzieren und pflegen.

Programmierkenntnisse sind nicht erforderlich.

201-2650

Fr, 18.9.2020, 18.30–21.30 Uhr und
Sa, 19.9.2020, 9–16.30 Uhr
Musberg, VHS im Rathaus, Filderstr. 14, EDV-Raum € 179 (keine Ermäßigung möglich)
Fachkursförderung möglich
vhespresso (Durchführungsgarantie ab 2 Personen, Preis für Einzelcoaching auf Anfrage)

Jimdo – die eigene Homepage schnell und einfach

Toni Ginsel

Der Kurs richtet sich an absolute Anfänger im Bereich Website-Erstellung und an alle, die eine Homepage schnell und einfach mit einem Webbaustein einrichten wollen.

Mit dem kostenlosen Baukastensystem und Testieger Jimdo erstellen, bearbeiten und gestalten Sie ohne Vorkenntnisse Schritt für Schritt und ganz leicht einen professionellen und individuellen Webauftritt. Sie erhalten eine eigene Homepage, egal ob Sie als Unternehmer/in Ihr Angebot im Internet präsentieren wollen, eine Vereins-Homepage planen oder einfach Spaß daran haben, sich oder Ihr Hobby im Web zu präsentieren.

Und wichtig: Für Ihren Internetauftritt entstehen keinerlei Kosten!

201-2660

Fr, 24.4.2020, 18.30–21.30 Uhr und
Sa, 25.4.2020, 9–16.30 Uhr
Musberg, VHS im Rathaus, Filderstr. 14, EDV-Raum € 179 (keine Ermäßigung möglich)
Fachkursförderung möglich
vhespresso (Durchführungsgarantie ab 2 Personen, Preis für Einzelcoaching auf Anfrage)

Einführung in WordPress

Nada Heller

Inhalt:

- Vom Blog zu Content Management Programm
- Auswählen einer Vorlage (Template)
- Benutzeroberfläche: Backend und Frontend
- Seiten und Artikel
- Einen Artikel schreiben
- Kategorien definieren, Kommentarverwaltung
- Interaktionsmöglichkeiten erweitern
- Benutzerrollen definieren
- Optimierung für die Suchmaschinen

Der Kurs richtet sich an Einsteiger in WordPress.

Musberg, VHS im Rathaus, Filderstr. 14, EDV-Raum € 134 (keine Ermäßigung möglich)
Fachkursförderung möglich
vhespresso (Durchführungsgarantie ab 2 Personen, Preis für Einzelcoaching auf Anfrage)

192-2665

Sa, 1.2.2020, 9–16 Uhr

201-2665

Sa, 9.5.2020, 9–16 Uhr

CMSimple_XH – Webseitenerstellung mit einem datenbanklosen CMS

vhs

CMSimple_XH ist das „Flat-File-CMS“ der ersten Stunde mit seiner legendären Bedienbarkeit. Es lädt zehnmal schneller als ein datenbankgestütztes CMS; die Ladezeiten sind für alle Suchmaschinen oberstes Kriterium beim Auffinden der Site. Im Kurs lernen Sie, wie Sie das CMS auf einen lokalen Server (Xampp) installieren und dort die Site „offline“ aufbauen. Mit Plugins (Erweiterungen) und Templates (Gestaltungsvorlagen) erweitern Sie den Funktionsumfang.

FI 2163

Sa, 25.4.2020, 9–15.30 Uhr
Filderstadt-Plattenhardt, VHS, EDV-Raum € 78 (70)
Anmeldung: VHS Filderstadt, Tel. 0711 7003-495

Online-Marketing: Google Ads, SEO, Social Media & Co

Dennis Borth, Bachelor of Arts –
Marketing

Welche Kanäle im Online-Marketing-Mix können Sie nutzen, um mit möglichst geringen Kosten viele potentielle Kunden auf Ihre Website zu bringen? In diesem Kurs lernen Sie wichtige Kanäle des Online-Marketings und deren Möglichkeiten kennen. Sie erhalten Tipps für die Werbung mit Google Ads, die Suchmaschinenoptimierung, den richtigen Einsatz von sozialen Netzwerken wie Facebook, Instagram, Newsletter-Versand.

FI 2166

Mo, 9.3. und 16.3.2020, 18.30–21.30 Uhr
Filderstadt-Plattenhardt, VHS, EDV-Raum € 65 (58) inkl. Kursunterlagen
Anmeldung: VHS Filderstadt, Tel. 0711 7003-495

3D-CAD/3D-Druck

3D-CAD mit Fusion 360

Modelle erstellen für 3D-Druck, Design, Visualisierung und virtuelle Realität
Andreas Schlenker und Werner Sommer

Nur wenn Sie eigene Projekte am Computer in 3D modellieren, können Sie Ihren 3D-Drucker sinnvoll einsetzen. Auch wenn Sie Objekte designen, fotorealistisch visualisieren, Computerspiele entwickeln oder an Projekten für virtuelle Realität arbeiten, immer benötigen Sie 3D-CAD-Modelle. Für diese und weitere Anwendungen ist die Software Fusion 360 von Autodesk genau das Richtige für Sie.

Bitte mitbringen: USB-Stick, um das selbst erstellte Modell als Datensatz zu speichern

FI 2155

Sa, 21.3., 9–16.30 Uhr (30 Min. Mittagspause)
Filderstadt-Plattenhardt, VHS, EDV-Raum
€ 96 (87) inkl. Kursunterlagen
Anmeldung: VHS Filderstadt, Tel. 0711 7003-495

Faszination 3D-Druck

Cooler Objekte modellieren und selber drucken
Andreas Schlenker und Werner Sommer

Sie erfahren alles über Software zur 3D-Modellierung, ob Freeware, Open-Source oder kommerzielle Programme. Auch über Internet-Plattformen zum Download von 3D-Modellen und über das 3D-Scannen gibt's wichtige Tipps und Infos. Sie werden Ihre ersten 3D-Modelle am Computer erstellen und diese auf dem 3D-Drucker in Kunststoff ausgeben.

Bitte mitbringen: USB-Stick, um das selbst erstellte Modell als Datensatz zu speichern

FI 2156

Fr, 17.7., 18.30–21.30 Uhr und
Sa, 18.7., 9–16 Uhr (1 Stunde Mittagspause)
Filderstadt-Plattenhardt, VHS, EDV-Raum
€ 122 (111) inkl. Kursunterlagen
Anmeldung: VHS Filderstadt, Tel. 0711 7003-495

Programmierung

Einfache Programmierung von Android-Apps per Drag&Drop mit dem AppInventor

Dr. Cora Burger

Sie haben bisher Apps auf einem Android-Smartphone oder -Tablet nur genutzt und möchten jetzt ausprobieren, wie man sich eine solche App selber erstellen kann?

Selbst wenn Sie noch nicht programmiert oder nur wenige Kenntnisse in diesem Bereich haben – mit Hilfe der Software „AppInventor“ klicken Sie sich

spielerisch die eigenen Apps zusammen. Im Kurs lernen Sie anhand von Einstiegsbeispielen, wie dies funktioniert.

Was müssen Sie mitbringen: Freude am Ausprobieren von Neuem. Grundkenntnisse in Englisch sind von Vorteil.

Was dürfen Sie mitbringen: Smartphone/Tablet mit dem Betriebssystem Android sowie USB-Kabel und die Zugangsdaten zu einem Google-Konto.

Bitte beachten: Für iPhone oder iPad ist der Kurs nicht geeignet.

201-2810

Sa, 28.3.2020, 10–17.15 Uhr
Musberg, VHS im Rathaus, Filderstr. 14, EDV-Raum
€ 134 (keine Ermäßigung möglich)
Fachkursförderung möglich
vhespresso (Durchführungsgarantie ab 2 Personen, Preis für Einzelcoaching auf Anfrage)

Einstieg in die App-Programmierung für Android-Geräte mit Kotlin

Sie haben Erfahrung mit (objektorientierter) Programmierung und möchten sich einen Einblick in die Programmierung von Apps für das quelloffene Betriebssystem Android verschaffen?

Im Kurs lernen Sie die Entwicklungsumgebung Android Studio kennen und anhand einfacher Einstiegsbeispiele wesentliche Basiskonzepte der neuen, zu Java verwandten Programmiersprache Kotlin.

Inhalte:

- Wesentliche Konzepte von Kotlin
- Entwicklungsumgebung Android Studio
- Struktur von Android-Projekten
- Activities
- Erste Dialogelemente
- Ereignisbehandlung

Was müssen Sie mitbringen: Kenntnisse in (objektorientierter) Programmierung.

Was dürfen Sie mitbringen: Smartphone/Tablet mit dem Betriebssystem Android, USB-Kabel.

Musberg, VHS im Rathaus, Filderstr. 14, EDV-Raum
€ 280 (keine Ermäßigung möglich)
Fachkursförderung möglich
vhespresso (Durchführungsgarantie ab 1 Person, Preis bei mehreren Anmeldungen reduziert)

192-2815

Sa, 25.1.2020, 10–17.15 Uhr

201-2815

Sa, 11.7.2020, 10–17.15 Uhr

Wir setzen auf
Schulungsunterlagen von

HERDT

www.herd.com

LINUX – Einführung (Ubuntu)

Marc Gayer



Linux als alternatives Betriebssystem findet immer mehr Verbreitung. Ubuntu ist eine Linux-Umgebung, die einfach installier- und bedienbar ist. Anhand von Beispielen und zahlreicher praktischer Übungen lernen Sie Ubuntu Linux kennen. Im Vordergrund steht die Bedienung, Anpassung und Nutzung von Ubuntu auf dem PC. Wir befassen uns neben den Benutzeroberflächen auch mit der Einrichtung des Internetzugangs, der Multimedia-Wiedergabe, Brennen von CDs, den Besonderheiten im Linux-Dateisystem sowie der kostenlosen OpenOffice-Suite.

Sie erhalten schriftliche Schulungsunterlagen und eine Live-CD mit einer Linux-Fassung, die direkt ohne Installation gestartet werden kann.

Voraussetzung: PC-Grundkenntnisse

Ein eigener Laptop kann mitgebracht werden.

201-2710

Fr, 8.5.2020, 15–21.30 Uhr
Musberg, VHS im Rathaus, Filderstr. 14, EDV-Raum
€ 134 (keine Ermäßigung möglich)
Fachkursförderung möglich
vhespresso (Durchführungsgarantie ab 2 Personen, Preis für Einzelcoaching auf Anfrage)

Apple

Die Volkshochschule Leinfelden-Echterdingen – eine von Apple anerkannte Bildungseinrichtung

Apple MAC

Erhard Perschbacher

Sie haben Erfahrung als Windows-Anwender und wollen nun auf Apple Mac umsteigen. Oder Sie sind bereits am Mac aktiv und wollen Ihre Kenntnisse vertiefen.

Inhalte: Bedienung von OS X, Aufbau der internen Verzeichnisstruktur, Systemeinstellungen, Anschließen von USB-Geräten, Terminverwaltung, Mail und Adressbuch, Surfen mit Safari

Bringen Sie bitte Ihr eigenes MacBook mit.

Musberg, VHS im Rathaus, Filderstr. 14, EDV-Raum
€ 150 inkl. Kursunterlagen
Fachkursförderung möglich

192-2681

Mi, ab 5.2.2020, 18–21 Uhr, 3 mal

201-2681

Mo, ab 6.7.2020, 18–21 Uhr, 3 mal





Sprachenlernen an der Volkshochschule

Die Volkshochschulen sind führende Anbieterinnen von Sprachkursen für Erwachsene. Unter „vhs3 sprachenschule“ verstehen wir das Angebot der drei Filder-Volkshochschulen – Leinfelden-Echterdingen, Filderstadt und Ostfildern. Bei uns können Sie wählen zwischen Standardkursen mit 90 Minuten Unterricht pro Woche und Intensiv- oder Kompaktkursen mit bis zu 20 Unterrichtsstunden pro Woche.

Es gibt Kurse mit speziellen Inhalten z. B. prüfungsvorbereitende Kurse, berufsbezogene Sprachtrainings und Kurse, die sich an besondere Zielgruppen wenden (Senioren, Kinder, einzelne Berufsgruppen), so auch die vom Bundesamt für Migration und Flüchtlinge geförderten Integrationskurse für Migrant/-innen.

Die VHS-Sprachkursleiter/-innen sind ausgewählte Fachkräfte mit Erfahrung in der Erwachsenenbildung. Viele von ihnen sind Muttersprachler/-innen. Die regelmäßige Teilnahme an Fortbildungen ist für unsere Kursleiter/-innen selbstverständlich.

Fremde Sprachen – eigene Methoden

Die vorrangigen Lernziele des VHS Sprachunterrichts sind Hörverstehen und Sprechfähigkeit, denn diese beiden Fertigkeiten brauchen Sie immer, wenn Sie sich in einem fremden Land oder im Kontakt mit ausländischen Gesprächspartner/-innen zurechtfinden wollen. Ergänzend dazu werden die Fertigkeiten Lesen und Schreiben geübt und vertieft.

In den VHS-Sprachkursen herrscht eine lernfördernde entspannte Atmosphäre, in der Fehler erlaubt sind.

Das Lernen in der Gruppe hat in unseren Sprachkursen einen besonders hohen Stellenwert. Lehrbücher und Lernmaterialien sind darauf abgestimmt.

Wechselnde Arbeitsformen im Kurs sowie Hinweise und Tipps zum erfolgreichen Sprachenlernen ermöglichen allen Teilnehmer/-innen, ihren Lernstil zu finden. Um dauerhafte Lernerfolge zu erzielen, muss neben einer regelmäßigen Teilnahme auch ausreichend Zeit für die Wiederholung zu Hause eingeplant werden.

Das Kurssystem der vhs sprachenschule

Die Niveaustufen der Sprachkurse orientieren sich am Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmen (GER). Er legt die sprachlichen Fertigkeiten in den Bereichen Hören, Lesen, Sprechen und Schreiben in einem Raster von sechs Niveaustufen fest: A1, A2, B1, B2, C1, C2.

Die Kenntnisse, die in den einzelnen Stufen vermittelt werden, können Sie der unten stehenden Tabelle entnehmen.

Bis zum Abschluss von B1 benötigen Sie je nach Sprache und Lerntempo jeweils ca. 100 Unterrichtseinheiten (UE) à 45 Minuten pro Stufe.

Wenn Sie Kenntnisse in einer Sprache haben, können Sie in jeden Kurs einsteigen, der Ihrem Niveau entspricht. Wir empfehlen Ihnen nachdrücklich unsere persönliche Einstufungsberatung, denn nichts ist frustrierender als im falschen Kurs zu sitzen!

Möglichkeiten zur Selbsteinstufung finden Sie unter www.vhseinstufungstest.de oder www.sprachtest.de

Sie beantworten zunächst die Fragen, am Ende erhalten Sie eine Auswertung und Einstufung.

Aktive Englischkenntnisse der mittleren Reife entsprechen dem Niveau B1. Abiturkenntnisse liegen zwischen B2 und C1.

Sprachenlernen mit System: Internationale Prüfungen an der vhs sprachenschule

Die Europäischen Sprachenzertifikate (The European Language Certificates, abgekürzt TELC) sind europaweit anerkannte Sprachprüfungen, die für unterschiedliche Niveaustufen durchgeführt werden (s. auch www.telc.net). Außerdem können Sie in Englisch bei uns die Prüfungen der University of Cambridge und in Deutsch als Fremdsprache die Prüfungen des Goethe-Instituts ablegen. Weitere Informationen dazu finden Sie unter www.vhs-pruefungszentrale-sprachen.de

Einteilung von Sprachkursen nach dem Europäischen Referenzrahmen (GER)

		Hören	Lesen	Sprechen	Schreiben
Sprachniveaustufen	C2	Kann nahezu alles mühelos verstehen	Kann nahezu alles mühelos verstehen	Kann sich in allen Situationen völlig fließend und differenziert ausdrücken, mühelos zwischen Fremd- und Muttersprache wechseln	Kann umfassende und gut strukturierte Texte, Berichte und Korrespondenz erstellen
	C1	Kann anspruchsvolle Informationen, Redewendungen, umgangssprachliche und dialektgefärbte Ausdrucksweisen verstehen	Kann komplexe Fachartikel, ausführliche Berichte und Analysen verstehen	Kann sich beinahe mühelos spontan und fließend ausdrücken, sich klar und gut strukturiert zu komplexen Sachverhalten äußern, Stilebenen richtig einordnen	Kann komplexe Briefe schreiben und beantworten, einfachere Berichte erstellen, eine Bewerbung und Lebenslauf schreiben
	B2	Kann die wesentlichen Inhalte aus Gesprächen, Besprechungen und Vorträgen verstehen	Kann die Hauptinhalte komplexer Texte verstehen	Kann über ein sehr breites Spektrum von Themen sprechen, sich genau ausdrücken, argumentieren und erklären	Kann komplexe Briefe schreiben, Texte aus dem eigenen Fachgebiet verfassen, Informationen schriftlich zusammenfassen
	B1	Kann die Hauptaspekte eines Gesprächs verstehen, wenn dialektfrei und deutlich gesprochen wird	Kann Standardbriefe verstehen, Texte quer lesen, um wichtige Informationen zu entnehmen	Kann auf Reisen typische Situationen bewältigen, sich über vertraute Themen, Erfahrungen, Träume, Hoffnungen und Ziele äußern	Kann Sachinformationen erfragen und weitergeben, einfache Texte schreiben, einen tabellarischen Lebenslauf verfassen
	A2	Kann grundlegende Informationen sowie einfache und klare Mitteilungen verstehen	Kann einfache schriftliche Mitteilungen und Briefe verstehen, einfachen Texten die wichtigsten Informationen entnehmen	Kann einfache Fragen stellen und beantworten, einen Weg beschreiben, einfache Telefonate führen, Terminabsprachen treffen	Kann sich persönlich vorstellen (Beruf, Familie, Hobbys), eine Kurzmitteilung, Fax oder E-Mail nach vorgegebenem Muster erstellen
	A1	Kann langsam gesprochene Fragen und Anweisungen, Zahlen, Uhrzeit und Preisangaben verstehen	Kann Informationen von Wegweisern oder Schildern aufnehmen und einfache Sätze erfassen	Kann Grußformeln austauschen, Auskunft zur Person geben, kann mit Zahlen, Mengenangaben, Preisen, Uhrzeit und Datum umgehen	Kann Angaben zur Person auf einem Formular machen, eine kurze Notiz bzgl. eines Treffpunktes verfassen

Die Termine für die telc Prüfungen erfahren Sie bei Frau Rixen: rixen@vhs-bw.de

Hier sehen Sie die Termine der Cambridge-Prüfungen: www.cambridgeenglish-bw.de

Der Deutschtest für Zuwanderer findet am 20.3., 8.5. und 17.7.2020 in Leinfelden statt (Anmeldeschluss 19.2., 6.4. und 17.6.2020). Gebühr: 125 €. Der Test „Leben in Deutschland“ findet am 6.3., 7.5. und 17.7.2020 statt (Anmeldeschluss 12.2., 6.4. und 22.6.2020). Gebühr: 25 €.

Auskunft und Anmeldung: Geschäftsstelle der Volkshochschule, Neuer Markt 3, Leinfelden, Telefon 0711 1600-315 (telefonische Anmeldung für Prüfungen ist nicht möglich).

Firmenkurse

Wenn Sie in Ihrer Firma bzw. für Ihre Mitarbeiter/-innen oder für sich selbst ein Fremdsprachentraining wünschen, wenden Sie sich bitte an die Geschäftsstelle der Volkshochschule und lassen sich von der Fachbereichsleiterin Frau Weber, Tel. 0711 1600-322, beraten. Wir bereiten gern ein individuelles Programm abgestimmt auf Ihre Bedürfnisse und Ihre Mitarbeiter/-innen mit kompetenten Dozentinnen und Dozenten vor.

Beratung und weitere Informationen zu allen Kursen aus dem Fachbereich Sprachen unter 0711 1600-322 oder a.weber@le-mail.de

25 Jahre flexible Gebühren-gestaltung – ein voller Erfolg!

Ein Service, den heute kein VHS Sprachkurs mehr missen möchte, ist die „flexible Gebührengestaltung“. Damit wird Gruppen unterschiedlicher Größe ein kontinuierliches Weiterlernen ermöglicht.

Die Gebühren der VHS Kurse werden auf Grundlage einer Mindestteilnehmerzahl berechnet. Ist diese Mindestteilnehmerzahl am ersten Kurstermin nicht erreicht, aber eine ausreichend große Lerngruppe vorhanden, bekommt die Gruppe die Möglichkeit, gemeinsam zu entscheiden, wie der Kurs stattfinden soll. Und so funktioniert es:

- Am ersten Termin informiert die Kursleitung die Gruppe über die Anzahl der angemeldeten Personen.
- Gemeinsam wird die Gebührentabelle im Programmheft angesehen und ein erster Überblick gewonnen, ob die Gruppenmitglieder bereit sind, höhere Gebühren zu bezahlen, weniger Kurstermine wahrzunehmen oder eine Kombination aus beidem passend finden. Alle werden gebeten, klar ihre Meinung zu sagen, bzw. sich im Anschluss zu Hause zu überlegen, wie sie sich den Kurs wünschen. Es gibt keine Verpflichtung, den Kurs unter veränderten Bedingungen zu besuchen! Wer seine Anmeldung stornieren möchte, kontaktiert bis spätestens 2 Arbeitstage nach dem 1. Kurstermin die VHS Geschäftsstelle (vhs@le-mail.de) und meldet sich ab.
- Am zweiten Kurstermin informiert die Kursleitung die Gruppe erneut über die Anzahl der angemeldeten Personen. Auf dieser Grundlage entscheidet die Gruppe, in welcher Form der Kurs stattfindet. Ausschlaggebend für die Gebühr ist immer die im Programmheft abgedruckte Tabelle.

- Die Kursleitung hat das VHS-Formular „Flexible Gebührengestaltung“ dabei und trägt die gewünschte Kursform ein. Bei einer Kombination aus weniger Terminen und Aufzahlung muss die Gebühr auf dem Formular eingetragen werden.
- Alle – inklusiv Kursleitung – unterschreiben, dass sie mit dieser Änderung des Kursformats einverstanden sind. Ist jemand am 2. Kurstermin verhindert, sendet er eine mail mit der Einverständniserklärung an die VHS.
- Die Kursleitung gibt das komplett ausgefüllte und unterschriebene Formular am folgenden Tag in der VHS Geschäftsstelle ab.
- Die schriftlich vereinbarte Gebühr und Anzahl Kurstermine gilt das ganze Semester, unabhängig davon wie sich die Teilnehmerzahl entwickelt.

Gruppen, die die angegebene Mindestteilnehmerzahl erreicht haben, bezahlen die ausgeschriebene Gebühr. Die Anzahl der Termine wird nicht verändert.

Anmeldung

Sie sind interessiert? Dann vergessen Sie nicht sich anzumelden. Eine vorherige Anmeldung ist bei allen Veranstaltungen erforderlich (außer bei Veranstaltungen mit dem Hinweis Abendkasse/Tageskasse). Anmeldehinweise finden Sie auf Seite 122.

Termine	15	14	13	12	11	10	9	8
UE	30	28	26	24	22	20	18	16
Mindestteilnehmerzahl								
10	90 €	84 €	78 €	72 €	66 €	60 €	54 €	48 €
9	100 €	93 €	87 €	80 €	73 €	67 €	60 €	53 €
8	113 €	105 €	98 €	90 €	83 €	75 €	68 €	60 €
7	129 €	120 €	111 €	103 €	94 €	86 €	77 €	69 €
6	150 €	140 €	130 €	120 €	110 €	100 €	90 €	80 €
5	180 €	168 €	156 €	144 €	132 €	120 €	108 €	96 €
4	225 €	210 €	195 €	180 €	165 €	150 €	135 €	120 €

Deutsch Überblick

Our courses:
1 unit = 45 minutes

Courses for immigrants (subsidised by Bundesamt für Migration und Flüchtlinge. www.bamf.de); 100 units, courses in the morning or in the evening (195 €)

All courses for immigrants take the Deutsch Test für Zuwanderer and Leben in Deutschland after 700 units.

Join the information evening if you are not sure which course is suitable for you!

Information

- Information about our program and examinations
- Consulting and assignment to course levels
- Placement test

Wednesday, Febr. 19th, 2020, 15.30–18 h

Friday, Febr. 7th, 2020, 9.30–11 h

Leinfelden, Neuer Markt 3
charge-free

Our textbooks A1–B1:

Schritte plus neu, Hueber Verlag
Band 1, ISBN 978-3-19-301081-0
Band 2, ISBN 978-3-19-601081-7
Band 3, ISBN 978-3-19-301083-4
Band 4, ISBN 978-3-19-601083-1
Band 5, ISBN 978-3-19-301085-8
Band 6, ISBN 978-3-19-601085-5

Lehrbücher B2:

Aspekte neu 1.
Lehrbuch ISBN 978-3-12-605016-6,
Arbeitsbuch ISBN 978-3-12-605017-3

Aspekte neu 2.
Lehrbuch ISBN 978-3-12-605025-8,
Arbeitsbuch ISBN 978-3-12-605026-5

VHS gives you the opportunity to take the internationally recognized examinations of the Goethe-Institut:

Zertifikat Deutsch B1:

Basic level. Proof of knowledge of basic German for German authorities; i. e. for naturalization.

Goethe Zertifikat B2:

Good knowledge of standard German.

Goethe Zertifikat C1:

Proof of knowledge of German which is required to study at some German universities and colleges.

Goethe Zertifikat C2 (Großes Deutsches Sprachdiplom):

Fulfills the language proficiency requirement for admittance at all German universities.

Grundlagen

Lesen, schreiben und Deutsch lernen 3

Zehra Kolbasar, Gabriele Schmiegl

Dieser Kurs richtet sich an Ausländer/-innen, die in ihrer Heimat gar nicht oder nur sehr kurz zur Schule gegangen sind. Das Erlernen der lateinischen Schrift wird in diesem Modul abgeschlossen. Voraussetzung: Kenntnisse aus Schritte plus Alpha 1 und 2.

Lehrbuch: Schritte plus Alpha 3,
ISBN 978-3-19-301452-8

201-31031

Mo, Di, Do, Fr, ab 20.4.2020, 9.15–11.30 Uhr,
33 mal

Stetten, VHS in der OASE, Weidacher Steige 31
(hinter der Feuerwehr), VHS-Raum 2
€ 315 (Ratenzahlung ist möglich)

Langsames Tempo

Die Kurse mit „langsamem Tempo“ wenden sich an Teilnehmende, die in ihrer Heimat ein anderes Schriftsystem gelernt haben oder nicht zur Schule gegangen sind. Die lateinische Schrift muss bereits bekannt sein, lesen und schreiben wird weiter geübt.

Deutsch A1.1 langsames Tempo

Zehra Kolbasar, Gabriele Schmiegl

Inhalt: sich vorstellen, Farben, Preise und Mengen, Lebensmittel, Hobbys; Verben, Verneinung, Plural, Akkusativ ...

Lehrbuch: Schritt für Schritt in Alltag und Beruf A1.1, ISBN 978-3-19-011087-2

201-31041

Mo, Di, Do, Fr, ab 9.7.2020, 9.15–11.30, 33 mal
Am 30. und 31.7.2020 ist Unterricht

Stetten, VHS in der OASE, Weidacher Steige 31
(hinter der Feuerwehr), VHS-Raum 2
€ 315 (Ratenzahlung ist möglich)

Beratung für Migrant/-innen

Marina Steck (Kreisdiakonie Esslingen)

Immer mittwochs 14.30–16 Uhr

Leinfelden, Neuer Markt 3, Zimmer 122

Deutsch A2.1 langsames Tempo

Inhalt: Familie, Haushalt, Restaurant, Schule und Ausbildung; Perfekt, reflexive Verben, dass-Sätze ...

Lehrbuch: Schritt für Schritt in Alltag und Beruf A2.1, ISBN 978-3-19-031087-6

201-31071

Katrin Siegert

Mo, Mi, Fr, ab 17.2.2020, 8.30–11.45 Uhr, 25 mal
Oberaichen, Pavillon im Evangelischen Gemeindezentrum, Achalmstr. 9, Raum 4
€ 315 (Ratenzahlung ist möglich)

201-31061

Beata Neidorf

Mo, Di, Mi, Do, ab 10.3.2020, 18.15–20.30 Uhr,
33 mal
Leinfelden, Imm.-Kant-Realschule, Zimmer 206
€ 315 (Ratenzahlung ist möglich)

Deutsch A2.1 – A2.2 langsames Tempo

Katrin Siegert

Wir beenden Band 3 des Lehrbuchs und beginnen dann mit A2.2.

Inhalt: Auf der Bank, Verkehr, Wetter, Wünsche und Vorschläge ausdrücken, Vergleiche; Adjektive, Passiv, Präpositionen ...

Lehrbuch: Schritt für Schritt in Alltag und Beruf A2.2, ISBN 978-3-19-041087-3

201-31081

Mo, Mi, Fr, ab 13.5.2020, 8.30–11.45 Uhr, 25 mal
Oberaichen, Pavillon im Evangelischen Gemeindezentrum, Achalmstr. 9, Raum 4
€ 315 (Ratenzahlung ist möglich)

Deutsch A2.2 langsames Tempo

Beata Neidorf

Inhalt: Auf der Bank, Verkehr, Wetter, Wünsche und Vorschläge ausdrücken, Vergleiche; Adjektive, Passiv, Präpositionen ...

Lehrbuch: Schritt für Schritt in Alltag und Beruf A2.2, ISBN 978-3-19-041087-3

201-31072

Mo, Di, Mi, Do ab 26.5.2020, 18.15–20.30 Uhr,
33 mal

Leinfelden, Imm.-Kant-Realschule, Zimmer 206
€ 315 (Ratenzahlung ist möglich)

Deutsch B1.1 langsames Tempo

Sabine Klotzbücher, Zehra Kolbasar

Inhalt: Gesundheit, Arbeit, Wohnen, Konflikte und Regeln; über Vergangenes und Irreales sprechen; Relativsätze, Präpositionen, Konjunktionen ...

Lehrbuch: Schritte plus neu 5

201-31461

Mo, Di, Mi, Do, ab 20.2.2020, 13.30–15.45 Uhr, 33 mal

Echterdingen, VHS am Schafrain, Schafrain 2, Seminarraum 2 (Obergeschoss)

€ 315 (Ratenzahlung ist möglich)

Arbeiten und Leben in Deutschland – langsames Tempo

Lesen, sprechen, hören und schreiben auf Deutsch üben Sie in diesem Kurs mit neuen Themen.

Z. B.: Wie verhalte ich mich in Deutschland?

Was ist tabu? Welche Rechte und Pflichten gibt es?

Wie können wir in einer Demokratie friedlich zusammenleben?

Am Schluss machen Sie den „Test Leben in Deutschland“. Danach ist der Integrationskurs beendet.

201-310991

Zehra Kolbasar, Silvia Tremolanti

Mo, Di, Mi, Do, ab 23.3.2020, 13.30–15.45 Uhr, 33 mal

Leinfelden, VHS am Neuen Markt, Raum 2

€ 315 (Ratenzahlung ist möglich)

201-31471

Sabine Klotzbücher, Zehra Kolbasar

Mo, Di, Mi, Do, ab 13.5.2020, 13.30–15.45 Uhr, 33 mal

Echterdingen, VHS am Schafrain, Schafrain 2, Seminarraum 2 (Obergeschoss)

€ 315 (Ratenzahlung ist möglich)

Rücktritt

Sie möchten von Ihrer Anmeldung zurücktreten?

Wenden Sie sich an unsere Geschäftsstelle. Eine Abmeldung bei den Kursleitenden ist ungültig.

Bitte beachten Sie dabei unsere Allgemeinen Geschäftsbedingungen, insbesondere die Rücktrittsfristen, auf Seite 122.

Vormittagskurse

Deutsch A1.1/German A1.1

Für Anfänger/-innen ohne Vorkenntnisse
For absolute beginners

Die lateinische Schrift muss bekannt sein./
Latin writing should be known.

Zuwanderer können diesen Kurs als Integrationskurs Basismodul 1 besuchen./Immigrants may join this basic course 1.

Inhalt: sich vorstellen, Farben, Preise und Mengen, Lebensmittel, Hobbys; Verben, Verneinung, Plural, Akkusativ ...

Lehrbuch/Textbook: Schritte plus neu 1

201-31111

Silvia Tremolanti

Mo, Di, Mi, Do, Fr, ab 9.3.2020, 8.30–11.45 Uhr, 25 mal

Monday, Tuesday, Wednesday, Thursday, Friday, 8.30–11.45 a. m.

Start: Monday, March 9th, 25 times

Musberg, VHS im Rathaus, Filderstr. 14, Raum 3

€ 315 (Ratenzahlung ist möglich)

201-31112

Stefanie Hahn

Mo, Di, Mi, Do, ab 4.5.2020, 8.45–12 Uhr, 25 mal

Monday, Tuesday, Wednesday, Thursday, 8.45–12 a. m.

Start: Monday, May 4th, 25 times

Stetten, Lindachschule, Vereinsraum, Jahnstr. 60

€ 315 (Ratenzahlung ist möglich)

Deutsch A1.2/German A1.2

Für Anfänger/-innen mit geringen Vorkenntnissen

Zuwanderer können diesen Kurs als Integrationskurs Basismodul 2 besuchen./Immigrants may join this basic course 2.

Inhalt: Berufe, Körperteile, Wegbeschreibung, Kleidung, Zeitangaben, Telefonieren; müssen, dürfen, sollen und weitere Verben, Vergangenheit, Präpositionen ...

Lehrbuch/Textbook: Schritte plus neu 2

201-31121

Silke Klein, Renate Schlich

Mo, Di, Do, Fr, ab 2.3.2020, 8.30–11.45 Uhr, 25 mal

Monday, Tuesday, Thursday, Friday, 8.30–11.45 a. m.

Start: Monday, March 2nd, 25 times

Echterdingen, VHS am Schafrain, Schafrain 2,

Seminarraum 2 (Obergeschoss)

€ 315 (Ratenzahlung ist möglich)

201-31122

Silvia Tremolanti

Mo, Di, Mi, Do, Fr, ab 29.4.2020, 8.30–11.45 Uhr, 25 mal

Monday, Tuesday, Wednesday, Thursday, Friday, 8.30–11.45 a. m.

Start: Wednesday, April 29th, 25 times

Musberg, VHS im Rathaus, Filderstr. 14, Raum 3

€ 315 (Ratenzahlung ist möglich)

201-31123

Stefanie Hahn

Mo, Di, Mi, Do, ab 6.7.2020, 8.45–12 Uhr, 25 mal

Am 30.7.2020 ist Unterricht

Monday, Tuesday, Wednesday, Thursday,

8.45–12 a. m.

Start: Monday, July 6th, 25 times

Stetten, Lindachschule, Vereinsraum, Jahnstr. 60

€ 315 (Ratenzahlung ist möglich)

Deutsch A2.1/German A2.1

Zuwanderer können diesen Kurs als Integrationskurs Basismodul 3 besuchen./Immigrants may join this basic course 3.

Inhalt: Familie, Haushalt, Restaurant, Schule und Ausbildung; Perfekt, reflexive Verben, dass-Sätze ...

Lehrbuch/Textbook: Schritte plus neu 3

192-31133

Ines Grötzner, Sabine Klotzbücher

Di, Mi, Do, Fr, ab 11.2.2020, 8.30–11.45 Uhr, 25 mal

Tuesday, Wednesday, Thursday, Friday, 8.30–11.45 a. m.

Start: Tuesday, Febr. 11th, 25 times

Leinfelden, Hallenbad, Konferenzraum,

Stuttgarter Str. 76

€ 315 (Ratenzahlung ist möglich)

201-31131

Hedy Holzwarth, Silke Klein

Mo, Di, Mi, Do, ab 10.3.2020, 8.30–11.45 Uhr, 25 mal

Monday, Tuesday, Wednesday, Thursday, 8.30–11.45 a. m.

Start: Tuesday, March 10th, 25 times

Echterdingen, PH.-Matth.-Hahn-Gymnasium, DRK-Raum (Eingang D)

€ 315 (Ratenzahlung ist möglich)

201-31132

Silke Klein, Renate Schlich

Mo, Di, Do, Fr, ab 4.5.2020, 8.30–11.45 Uhr, 25 mal

Monday, Tuesday, Thursday, Friday, 8.30–11.45 a. m.

Start: Monday, May 4th, 25 times

Echterdingen, VHS am Schafrain, Schafrain 2,

Seminarraum 2 (Obergeschoss)

€ 315 (Ratenzahlung ist möglich)

201-31133

Silvia Tremolanti

Mo, Di, Mi, Do, Fr, ab 25.6.2020, 8.30–11.45 Uhr, 25 mal

Monday, Tuesday, Wednesday, Thursday, Friday, 8.30–11.45 a. m.

Start: Thursday, June 25th, 25 times

Musberg, VHS im Rathaus, Filderstr. 14, Raum 3

€ 315 (Ratenzahlung ist möglich)

Deutsch

Anmeldung/Enrolment:

- **Persönlich:** Kommen Sie in die Geschäftsstelle in Leinfelden, Neuer Markt 3 (Eingang zwischen Parfümerie Müller und Eiscafé da Daniele). Barzahlung oder EC Karte
Personally: Come to our offices in Leinfelden, Neuer Markt 3 (entrance between perfumery Müller and ice-cream parlour da Daniele). Payment in cash.
- **Schriftlich:** Bezahlung durch Erteilung eines SEPA Lastschriftmandats.
In writing: Payment by authorizing SEPA direct debit (VHS will collect course fees directly from your bank account.)
- **Telefonisch (0711 1600-315), per Fax (0711 1600-305), per E-Mail (vhs@le-mail.de):**
Wenn Sie bereits ein SEPA Mandat erteilt haben.
If authorized already through direct debit, you may contact by phone (0711 1600-315), by fax (0711 1600-305), by e-mail (vhs@le-mail.de).

Courses may be paid in installments.

Ist in diesem Programm nichts für Sie dabei? Kontaktieren Sie unsere Kooperationspartner: VHS Filderstadt, Tel. 0711 7003-470
VHS Ostfildern, Tel. 0711 3404-800/-826



Düsseldorf

Deutsch A2.2

Zuwanderer können diesen Kurs als Integrationskurs Aufbaumodul 1 besuchen.

Inhalt: Auf der Bank, Verkehr, Wetter, Wünsche und Vorschläge ausdrücken, Vergleiche; Adjektive, Passiv, Präpositionen ...

Lehrbuch: Schritte plus neu 4

201-31141

Ines Grötzner, Sabine Klotzbücher
Di, Mi, Do, Fr, ab 21.4.2020, 8.30–11.45 Uhr,
25 mal
Leinfelden, Hallenbad, Konferenzraum,
Stuttgarter Str. 76
€ 315 (Ratenzahlung ist möglich)

201-31142

Hedy Holzwarth, Silke Klein
Mo, Di, Mi, Do, ab 12.5.2020, 8.30–11.45 Uhr,
25 mal
Echterdingen, PH.-Matth.-Hahn-Gymnasium,
DRK-Raum (Eingang D)
€ 315 (Ratenzahlung ist möglich)

201-31143

Silke Klein, Renate Schlich
Mo, Di, Do, Fr, ab 6.7.2020, 8.30–11.45 Uhr,
25 mal
Echterdingen, VHS am Schafrain, Schafrain 2,
Seminarraum 2 (Obergeschoss)
€ 315 (Ratenzahlung ist möglich)

Deutsch B1.1

Zuwanderer können diesen Kurs als Integrationskurs Aufbaumodul 2 besuchen.

Inhalt: Gesundheit, Arbeit, Wohnen; über Vergangenes und Irreales sprechen, Gegensätze ausdrücken; Relativsätze, Präpositionen, Konjunktionen ...

Lehrbuch: Schritte plus neu 5

201-31151

Ewi Dasopoulou, Susanne Janke-Burghartz
Mo, Mi, Do, Fr, ab 11.3.2020, 8.30–11.45 Uhr,
25 mal
Leinfelden, VHS am Neuen Markt, Raum 1
€ 315 (Ratenzahlung ist möglich)

201-31152

Ines Grötzner, Sabine Klotzbücher
Di, Mi, Do, Fr, ab 25.6.2020, 8.30–11.45 Uhr,
25 mal
Vom 30.7. bis 6.8.2020 ist Unterricht
Leinfelden, Hallenbad, Konferenzraum,
Stuttgarter Str. 76
€ 315 (Ratenzahlung ist möglich)

201-31153

Hedy Holzwarth, Silke Klein
Mo, Di, Mi, Do, ab 14.7.2020, 8.30–11.45 Uhr,
25 mal
Echterdingen, PH.-Matth.-Hahn-Gymnasium,
DRK-Raum (Eingang D)
€ 315 (Ratenzahlung ist möglich)

Deutsch B1.2 – Prüfungstraining

Zuwanderer können diesen Kurs als Integrationskurs Aufbaumodul 3 besuchen. Am Ende des Kurses wird der „Deutschtest für Zuwanderer“ abgelegt. Er gilt auf dem Niveau B1 als Nachweis von Deutschkenntnissen bei der Einbürgerung.

Inhalt: Medien, Politik und Geschichte, Heimat und Länder; Menschen und Produkte beschreiben, einen Standpunkt vertreten, Zeitungstexte lesen; Relativsätze, Konjunktionen, indirekte Rede ...

Lehrbücher: Schritte plus neu 6 und Schritte plus neu Prüfungsheft Deutsch-Test für Zuwanderer, ISBN 978-3-19-041083-5

201-31161

Susanne Janke-Burghartz, Vasiliki Spyropoulou
Mo, Di, Mi, Fr, ab 9.3.2020, 8.30–11.45 Uhr,
25 mal
Leinfelden, Dietrich-Bonhoeffer-Haus,
Kirchstr. 23
€ 315 (Ratenzahlung ist möglich)

201-31162

Ewi Dasopoulou, Susanne Janke-Burghartz
Mo, Mi, Do, Fr, ab 13.5.2020, 8.30–11.45 Uhr,
25 mal
Leinfelden, VHS am Neuen Markt, Raum 1
€ 315 (Ratenzahlung ist möglich)

Arbeiten und Leben in Deutschland

Integrationskurs Modul 7

Lesen, sprechen, hören und schreiben auf Deutsch üben Sie in diesem Kurs mit neuen Themen.
Z. B.: Wie verhalte ich mich in Deutschland?
Was ist tabu? Welche Rechte und Pflichten gibt es?
Wie können wir in einer Demokratie friedlich zusammenleben?

Am Schluss machen Sie den „Test Leben in Deutschland“. Danach ist der Integrationskurs beendet.

Lehrbuch: 100 Stunden Deutschland, Klett Verlag, ISBN 978-3-12-675229-9

201-31171

Susanne Janke-Burghartz, Vasiliki Spyropoulou
Mo, Di, Mi, Fr, ab 11.5.2020, 8.30–11.45 Uhr,
25 mal
Leinfelden, Dietrich-Bonhoeffer-Haus,
Kirchstr. 23
€ 315 (Ratenzahlung ist möglich)

Für Frauen

Arbeiten und Leben in Deutschland

Stefanie Hahn

Integrationskurs Modul 7. Dieser Kurs ist nur für Frauen.

Lesen, sprechen, hören und schreiben auf Deutsch üben Sie in diesem Kurs mit neuen Themen.
Z. B.: Wie verhalte ich mich in Deutschland?
Was ist tabu? Welche Rechte und Pflichten gibt es?
Wie können wir in einer Demokratie friedlich zusammenleben?

Am Schluss machen Sie den „Test Leben in Deutschland“. Danach ist der Integrationskurs beendet.

Lehrbuch: 100 Stunden Deutschland, Klett Verlag, ISBN 978-3-12-675229-9

201-31310

Mo, Di, Mi, Do, ab 2.3.2020, 8.45–12 Uhr
Stetten, Unterer Kasparswald 22,
AWO-Flur, Raum 1
€ 315 (Ratenzahlung ist möglich)

Abendkurse

Deutsch A1.1/German A1.1

Für Anfänger/-innen ohne Vorkenntnisse
For absolute beginners
Die lateinische Schrift muss bekannt sein./
Latin writing should be known.

Zuwanderer können diesen Kurs als Integrationskurs Basismodul 1 besuchen./Immigrants may join this basic course 1.

Inhalt: sich vorstellen, Farben, Preise und Mengen, Lebensmittel, Hobbys; Verben, Verneinung, Plural, Akkusativ ...

Lehrbuch/Textbook: Schritte plus neu 1

192-31213

Eva-Christiane Lerche, Carmen Marroquín
Di, Mi, Do, ab 4.2.2020, 18–21.15 Uhr, 25 mal
Tuesday, Wednesday, Thursday, 6–9.15 p. m.
Start: Tuesday, Febr. 4th, 25 times
Leinfelden, Imm.-Kant-Realschule, Zimmer 105
€ 315 (Ratenzahlung ist möglich)

201-31212

Walter Thörner
Di, Mi, Do, ab 12.5.2020, 18–21.15 Uhr, 25 mal
Tuesday, Wednesday, Thursday, 6–9.15 p. m.
Start: Tuesday, May 12th, 25 times
Leinfelden, Imm.-Kant-Realschule, Zimmer 106
€ 315 (Ratenzahlung ist möglich)

Deutsch A1.2/German A1.2

Für Anfänger/-innen mit geringen Vorkenntnissen
Zuwanderer können diesen Kurs als Integrationskurs Basismodul 2 besuchen./Immigrants may join this basic course 2.

Inhalt: Berufe, Körperteile, Wegbeschreibung, Kleidung, Zeitangaben, Telefonieren; müssen, dürfen, sollen und weitere Verben, Vergangenheit, Präpositionen ...

Lehrbuch/Textbook: Schritte plus neu 2

192-31223

Magdalini Drosaki
Mo, Di, Do, ab 6.2.2020, 18–21.15 Uhr, 25 mal
Monday, Tuesday, Thursday, 6–9.15 p. m.
Start: Thursday, February 6th, 25 times
Leinfelden, Imm.-Kant-Realschule, Zimmer 305
€ 315 (Ratenzahlung ist möglich)

201-31222

Carmen Marroquín, Eva-Christiane Lerche
Di, Mi, Do, ab 28.4.2020, 18–21.15 Uhr, 25 mal
Tuesday, Wednesday, Thursday, 6–9.15 p. m.
Start: Tuesday, Apr. 28th, 25 times
Leinfelden, Imm.-Kant-Realschule, Zimmer 105
€ 315 (Ratenzahlung ist möglich)

Deutsch Einstufung und Beratung – Information on German courses

Antje Weber

Kommen Sie zur Sprachberatung, wenn Sie unsicher sind, welcher Kurs für Sie richtig ist:

- Schriftlicher Einstufungstest
- Beratung und Kurseinstufung

Anmeldung ist nicht erforderlich. Wenn Sie eine Berechtigung/Verpflichtung zum Integrationskurs haben, bringen Sie bitte alle Unterlagen mit.

Join the information evening if you are not sure which course is suitable for you:

- Consulting and assignment to course levels
- Placement test

gebührenfrei

Mi, 19.2.2020, 15.30–18 Uhr
Fr, 7.2.2020, 9.30–11 Uhr
Leinfelden, VHS-Geschäftsstelle, Neuer Markt 3
(Eingang zwischen Parfümerie Müller und Eis-café da Daniele)

Deutsch A2.1/German A2.1

Zuwanderer können diesen Kurs als Integrationskurs Basismodul 3 besuchen./Immigrants may join this basic course 3.

Inhalt: Familie, Haushalt, Restaurant, Schule und Ausbildung; Perfekt, reflexive Verben, dass-Sätze ...

Lehrbuch/Textbook: Schritte plus neu 3

201-31231

Christel Reichle, Margit Stein
Mo, Di, Mi, ab 2.3.2020, 18–21.15 Uhr, 25 mal
Leinfelden, Imm.-Kant-Realschule, Zimmer 207
€ 315 (Ratenzahlung ist möglich)

201-31232

Mo, Di, Do, ab 30.4.2020, 18–21.15 Uhr, 25 mal
Leinfelden, Imm.-Kant-Realschule, Zimmer 305
€ 315 (Ratenzahlung ist möglich)

201-31233

Eva-Christiane Lerche, Carmen Marroquín
Di, Mi, Do, ab 14.7.2020, 18–21.15 Uhr, 25 mal
Am 30.7.2020 ist Unterricht
Leinfelden, Imm.-Kant-Realschule, Zimmer 105
€ 315 (Ratenzahlung ist möglich)

Deutsch A2.2

Zuwanderer können diesen Kurs als Integrationskurs Aufbaumodul 1 besuchen.

Inhalt: Auf der Bank, Verkehr, Wetter, Wünsche und Vorschläge ausdrücken, Vergleiche; Adjektive, Passiv, Präpositionen ...

Lehrbuch: Schritte plus neu 4

201-31241

Gabriele Korte-Nitschkowski, Katrin Siegart
Mo, Di, Mi, ab 17.3.2020, 18–21.15 Uhr, 25 mal
Leinfelden, Imm.-Kant-Realschule, Zimmer 104
€ 315 (Ratenzahlung ist möglich)

201-31242

Christel Reichle, Margit Stein
Mo, Di, Mi, ab 18.5.2020, 18–21.15 Uhr, 25 mal
Leinfelden, Imm.-Kant-Realschule, Zimmer 207
€ 315 (Ratenzahlung ist möglich)

201-31243

Mo, Di, Do, ab 16.7.2020, 18–21.15 Uhr, 25 mal
Leinfelden, Imm.-Kant-Realschule, Zimmer 305
€ 315 (Ratenzahlung ist möglich)

Rücktritt

Sie möchten von Ihrer Anmeldung zurücktreten?

Wenden Sie sich an unsere Geschäftsstelle. Eine Abmeldung bei den Kursleitenden ist ungültig.

Bitte beachten Sie dabei unsere Allgemeinen Geschäftsbedingungen, insbesondere die Rücktrittsfristen, auf Seite 122.

Deutsch B1.1

Zuwanderer können diesen Kurs als Integrationskurs Aufbaumodul 2 besuchen.

Inhalt: Gesundheit, Arbeit, Wohnen; über Vergangenes und Irreales sprechen, Gegensätze ausdrücken; Relativsätze, Präpositionen, Konjunktionen ...

Lehrbuch: Schritte plus neu 5

192-31253

Susanne Beck

Di, Mi, Do, ab 11.2.2020, 18–21.15 Uhr, 25 mal
Leinfelden, Imm.-Kant-Realschule, Zimmer 204
€ 315 (Ratenzahlung ist möglich)

201-31252

Soultana Dimadou-Leichtle

Mo, Di, Do, ab 21.4.2020, 18–21.15 Uhr, 25 mal
Leinfelden, Imm.-Kant-Realschule, Zimmer 205
€ 315 (Ratenzahlung ist möglich)

201-31253

Gabriele Korte-Nitschkowski, Katrin Siegert

Mo, Di, Mi, ab 15.6.2020, 18–21.15 Uhr, 25 mal
4 Termine in den Sommerferien. Kursende 10.8.20
Leinfelden, Imm.-Kant-Realschule, Zimmer 104
€ 315 (Ratenzahlung ist möglich)

Deutsch B1.2

Zuwanderer können diesen Kurs als Integrationskurs Aufbaumodul 3 besuchen. Am Ende des Kurses wird der „Deutschtest für Zuwanderer“ abgelegt. Er gilt auf dem Niveau B1 als Nachweis von Deutschkenntnissen bei der Einbürgerung.

Inhalt: Medien, Politik und Geschichte, Heimat und Länder; Menschen und Produkte beschreiben, einen Standpunkt vertreten, Zeitungstexte lesen; Relativsätze, Konjunktionen, indirekte Rede ...

Lehrbücher: Schritte plus neu 6 und Schritte plus neu Prüfungsheft Deutsch-Test für Zuwanderer, ISBN 978-3-19-041083-5

201-31262

Susanne Beck

Di, Mi, Do, ab 5.5.2020, 18–21.15 Uhr, 25 mal
Leinfelden, Imm.-Kant-Realschule, Zimmer 204
€ 315 (Ratenzahlung ist möglich)

201-31263

Soultana Dimadou-Leichtle

Mo, Di, Do, ab 7.7.2020, 18–21.15 Uhr, 25 mal
Kein Unterricht vom 3.–31.8.2020
Leinfelden, Imm.-Kant-Realschule, Zimmer 205
€ 315 (Ratenzahlung ist möglich)

Kursleiter/-innen gesucht

Wir brauchen regelmäßig neue Kursleiter/-innen für Sprachkurse.

Informieren Sie sich bei Frau Weber über die Voraussetzungen: Tel. 0711 1600-322
a.weber@le-mail.de

Arbeiten und Leben in Deutschland

Integrationskurs Modul 7

Lesen, sprechen, hören und schreiben auf Deutsch üben Sie in diesem Kurs mit neuen Themen.

Z. B.: Wie verhalte ich mich in Deutschland?

Was ist tabu? Welche Rechte und Pflichten gibt es?

Wie können wir in einer Demokratie friedlich zusammenleben?

Am Schluss machen Sie den „Test Leben in Deutschland“. Danach ist der Integrationskurs beendet.

Lehrbuch: 100 Stunden Deutschland, Klett Verlag, ISBN 978-3-12-675229-9

201-31271

Walter Thörner

Di, Mi, Do, ab 19.2.2020, 18–21.15 Uhr, 25 mal
Leinfelden, Imm.-Kant-Realschule, Zimmer 106
€ 315 (Ratenzahlung ist möglich)

201-31272

Vasiliki Spyropoulou

Mo, Di, Mi, ab 11.5.2020, 18–21.15 Uhr, 25 mal
Leinfelden, Imm.-Kant-Realschule, Zimmer 306
€ 315 (Ratenzahlung ist möglich)

Weitere Angebote

Schreibtraining Deutsch A2 – B1

Soultana Dimadou-Leichtle

Gut schreiben ist eine Voraussetzung, um den Deutsch Test für Zuwanderer zu bestehen und am B2 Kurs teilzunehmen. Wir üben Schreibaufgaben zu diesen Themen: Einkaufen, Kindergarten/Schule/Kurse, Wohnen, Arbeit, Gesundheit, Versicherungen. Wichtig ist, dass Sie zwischen den Kursterminen auch zu Hause schreiben.

Lehrbuch: Einfach schreiben!

A2–B1 ISBN 978-3-12-676231-1

201-31503

Di und Do, ab 4.8.2020, 18–21.15 Uhr, 8 mal
Leinfelden, VHS am Neuen Markt, Raum 2
€ 160

Einfache Konversation Deutsch A2–B1

Kleingruppe mit 6–10 Teilnehmer/-innen
Carmen Marroquín

Nutzen Sie die Sommerpause und kommen Sie in diesen Kurs! Wir werden viel Deutsch sprechen (Familie, Beruf und aktuelle Themen) und Sie lernen wichtige Wörter und Ausdrücke. Auch für die mündliche Prüfung des DTZ können wir Übungen machen.

201-31505

Di und Do, ab 25.8.2020, 18.30–20 Uhr, 5 mal
Echterdingen, VHS am Schafrain, Schafrain 2, Seminarraum 1 (Obergeschoss)
€ 50

Niveau B2

Was kommt nach dem Deutsch Test für Zuwanderer?

Herzlichen Glückwunsch – Sie haben den Deutsch Test für Zuwanderer (DTZ) bestanden! Das ist der erste Schritt beim Deutsch lernen und wenn Sie in Deutschland leben und arbeiten möchten, empfehlen wir Ihnen weiter zu lernen und möglichst das Zertifikat B2 zu machen.

Das Niveau B2 ist ein hohes Niveau. Deshalb müssen Sie Zeit und Geduld haben, um es zu erreichen. Sie schaffen das mit den Lehrbüchern Aspekte 1 (B2.0) und Aspekte 2 (B2.1 und B2.2). Für jedes Buch brauchen Sie ungefähr 200 Unterrichtsstunden und Zeit für Hausaufgaben.

Welcher Kurs ist richtig?

Der DTZ hat 3 Teile: Hören/Lesen, Schreiben und Sprechen.

- Wenn Sie alle 3 Teile mit einer mittleren Punktzahl auf Niveau B1 bestanden haben, machen Sie mit dem Kurs B2.0 weiter.
- Wenn Sie alle 3 Teile mit der höchsten Punktzahl bestanden haben, können Sie auch direkt in Kurs B2.1 gehen.
- Wenn Sie einen oder 2 Teile auf Niveau A2 bestanden haben, sollten Sie die Kurse B1.1 und B1.2 wiederholen, bevor Sie zu Niveau B2 gehen.

Deutsch B2.0 – Teil 1

Soultana Dimadou-Leichtle

Dieser Kurs ist richtig für Sie, wenn Sie den Deutsch Test für Zuwanderer in allen Teilen auf Niveau B1 bestanden haben. Wir festigen die vorhandenen Grundlagen und machen die ersten Schritte zum Niveau B2. Die Themen sind praxisorientiert und kommen aus dem Alltag und Beruf. Auch landeskundliche Aspekte werden besprochen.

Lehrwerk: Aspekte neu 1, ab Lektion 1,

Lehrbuch ISBN 978-3-12-605016-6,

Arbeitsbuch ISBN 978-3-12-605017-3

201-31507

Mi, ab 19.2.2020, 18–21.15 Uhr, 20 mal
Letzter Termin in den Sommerferien: 5.8.2020
Leinfelden, Imm.-Kant-Realschule, Zimmer 107
€ 343 (Ratenzahlung ist möglich)

Deutsch B2.0 – Teil 2

Margareta Mönig

Wir festigen und erweitern die vorhandenen Grundlagen: Sachtexte und Interviews verstehen, argumentieren, reklamieren, Verben mit Präpositionen und Relativsätze. Wortschatz zu den Themen: Lernen und Beruf. Auch landeskundliche Aspekte werden besprochen.

Lehrbuch: Aspekte neu 1, ab Lektion 4,
Lehrbuch ISBN 978-3-12-605016-6,
Arbeitsbuch ISBN 978-3-12-605017-3

201-31510

Mo, Mi, Fr, ab 4.3.2020, 9–11.15 Uhr, 28 mal
Echterdingen, VHS am Schafrain, Schafrain 2,
Seminarraum 1 (Obergeschoss)
€ 360 (Ratenzahlung ist möglich)

Deutsch B2.1

Das Niveau B2 ist für alle, die dauerhaft in Deutschland leben und arbeiten möchten, ein wichtiger Schritt. Sie erweitern Ihre Kenntnisse im mündlichen und schriftlichen Ausdruck anhand der Themen Ein- und Auswandern, Smalltalk, Zeitungstexte, Lebenslauf schreiben, Vergleichsätze ... Bitte planen Sie auch Zeit für Hausaufgaben ein.

Lehrbuch: Aspekte neu B2, ab Lektion 1,
Lehrbuch ISBN 978-3-12-605025-8,
Arbeitsbuch ISBN 978-3-12-605026-5

201-31512

Wilhelmine Schnichels
Mo und Do, ab 2.3.2020, 19.30–21.30 Uhr, 30 mal
Musberg, VHS im Rathaus, Filderstr. 14, Raum 1
€ 343 (Ratenzahlung ist möglich)

201-31513

Margareta Mönig
Mo, Mi, Fr, ab 15.6.2020, 9–11.15 Uhr, 20 mal
Echterdingen, VHS am Schafrain, Schafrain 2,
Seminarraum 1 (Obergeschoss)
€ 300 (Ratenzahlung ist möglich)

Deutsch B2.2

Das Niveau B2 ist für alle, die dauerhaft in Deutschland leben und arbeiten möchten, ein wichtiger Schritt. Sie erweitern Ihre Kenntnisse im mündlichen und schriftlichen Ausdruck anhand der Themen Kultur, Geschichte, Berufe der Zukunft, Textverständnis, Notizen machen, indirekte Rede ... Bitte planen Sie auch Zeit für Hausaufgaben ein.

Lehrwerk: Aspekte neu B2,
Lehrbuch ISBN 978-3-12-605025-8,
Arbeitsbuch ISBN 978-3-12-605026-5

201-31515

Merve Firez
ab Lektion 6
Di und Do, ab 3.3.2020, 19–21 Uhr, 30 mal
Leinfelden, Imm.-Kant-Realschule, Zimmer 208
€ 343 (Ratenzahlung ist möglich)

201-31516

Magdalini Drosaki, Andrea Sczuka
ab Lektion 7
Mo, Mi, Do, ab 5.3.2020, 9–11.15 Uhr, 22 mal
Musberg, VHS im Rathaus, Filderstr. 14, Raum 1
€ 283 (Ratenzahlung ist möglich)

201-31517

Carmen Person
ab Lektion 8
Mo, Di, Fr, ab 6.3.2020, 9–11.15 Uhr, 20 mal
Leinfelden, VHS am Neuen Markt, Raum 3
€ 360 (Ratenzahlung ist möglich)

201-31518

Andrea Sczuka
ca. ab Lektion 9
Mo, Mi, Do, ab 14.5.2020, 9–11.15 Uhr, 22 mal
Musberg, VHS im Rathaus, Filderstr. 14, Raum 1
€ 330

Deutsch Prüfungstraining B2 und C1

Carmen Person

Intensive Vorbereitung auf das Goethe Zertifikat B2 und C1.

Sie lernen den Inhalt und das Format der beiden Prüfungen kennen, erfahren, worauf es bei der Prüfung ankommt, und bekommen authentisches Prüfungsmaterial. Sie üben intensiv den mündlichen Teil der Prüfung und Texte zu formulieren, die korrigiert werden. Das Sprachniveau B2 müssen sie bereits haben!

Bitte planen sie auch Zeit für Hausaufgaben ein.

Lehrbuch: Fit fürs Goethe Zertifikat B2,
ISBN 978-3-19-041873-2

201-31520

Fr, ab 19.6.2020, 9.15–11.45 Uhr, 6 mal
Leinfelden, VHS am Neuen Markt, Raum 3
€ 108

Deutsch C1

Carmen Person

Der Kursbesuch setzt gute schriftliche und mündliche B2–C1 Kenntnisse voraus (Lehrbuch Aspekte C1 durchgearbeitet). Kommen Sie zum Einstufungstest, wenn Sie unsicher sind.

Wortschatz- und Grammatikkenntnisse werden anhand von aktuellen gesellschaftlichen und kulturellen Texten erweitert und gefestigt. Themenwünsche können Sie gerne einbringen, es wird in der Gruppe abgestimmt. Bitte planen Sie Zeit ein, um eigene Texte zu schreiben. Ihre Texte und auch die mündlichen Beiträge werden regelmäßig korrigiert.

Auf Wunsch wird auch auf die Goethe C1 Prüfung vorbereitet.

Lehrbuch: Übungsgrammatik Deutsch als Fremdsprache C1–C2, Schubert Verlag,
ISBN 978-3-941323-11-7

201-31522

Mi, ab 4.3.2020, 19.30–21.30 Uhr, 16 mal
Musberg, VHS im Rathaus, Filderstr. 14, Raum 1
€ 256 (Ratenzahlung ist möglich)

201-31523

Do, ab 5.3.2020, 9.30–11.45 Uhr, 15 mal
Echterdingen, VHS am Schafrain, Schafrain 2,
Seminarraum 1 (Obergeschoss)
€ 270 (Ratenzahlung ist möglich)

Deutsch C1 für Schichtarbeitende

Carmen Person

Je nach Arbeitsplan gehen Sie am Mittwochabend (19.30–21.30 Uhr) oder am Donnerstagvormittag (9.30–11.45 Uhr) in den Kurs. Es kann zu Überschneidungen oder Lücken im Inhalt kommen, da der Vormittagskurs etwas intensiver ist.

201-31524

Mi, ab 4.3.2020, 19.30–21.30 Uhr oder Do,
ab 5.3.2020, 9.30–11.45 Uhr, 16 mal
€ 263 (Ratenzahlung ist möglich)



Herzlichen Glückwunsch zum Deutsch Test für Zuwanderer

Englisch

GEMEINSAMER EUROPÄISCHER REFERENZRAHMEN: So finden Sie den richtigen Kurs

Niveau A1 und A2

Teilnehmer/-innen, die keinerlei Vorkenntnisse in der englischen Sprache mitbringen, beginnen mit dem Kurs für Anfänger/-innen ohne Vorkenntnisse (Kursnummer 201-3221 oder 201-3222 auf Seite 78).

Wenn Sie schon wenige Grundkenntnisse haben, sei es, dass Sie bereits einmal angefangen und wieder aufgehört haben, Englisch zu lernen oder dass Sie durch Aufenthalte in englischsprachigen Ländern schon in Kontakt mit der Sprache gekommen sind, fangen Sie als „Anfänger/-in mit Vorkenntnissen“ an (Kurs Nr. 201-3223 auf Seite 78).

Haben Sie schon einmal über längere Zeit – z. B. in der Schule – Englisch gelernt und möchten Ihre Kenntnisse wieder auffrischen, ist zum Beispiel Kurs 201-3238 und 201-3244 auf Seite 80 geeignet.

Näheres zum Europäischen Referenzrahmen siehe Tabelle Seite 68.

Lehrwerke:

Ab Herbst 2019 führen wir ein neues Lehrwerk ein – „Go for it“ aus dem Hueber Verlag. Kurse, die mit „English Next“ (Hueber Verlag) begonnen haben, arbeiten das Buch bis zum Ende durch und steigen dann um.

- English Next A2.1 Aktualisierte Ausgabe, ISBN 978-3-19-202932-5
- Ready steady go for it!, ISBN 978-3-19-002941-9
- Go for it! A1, ISBN 978-3-19-002938-9
- Go for it B1, ISBN 978-3-19-002940-2
- Go for it! B2, ISBN 978-3-19-042940-0

Lernabschnitte:

Die Grundkenntnisse der Stufen A1 und A2 kann man in 6–8 Semestern à 30 Unterrichtseinheiten erwerben. Ausschlaggebend ist das Lerntempo der Gruppe und Ihr persönlicher Einsatz. Bitte rechnen Sie immer Zeit für die Wiederholung und das Lernen zu Hause ein.

Bitte beachten Sie, dass Sie für einen optimalen Lernerfolg das Lehrbuch benötigen. Alle Bücher erhalten Sie im Buchhandel.

Englisch – Tipp

Irland Abend – Irish Folk, Gedichte und Geschichten

Adeline Lahinch und Klaus Zeh
In Kooperation mit den Volkshochschulen Filderstadt und Ostfildern

Anlässlich des gerade vergangenen „St. Patrick's Day“ erfreuen Sie die drei Filder-Volkshochschulen diesmal mit einer literarisch-musikalischen Hommage an die grüne Insel. Das akustische Folk-Duo SLIGO aus Reutlingen präsentiert Ihnen unter dem Motto „Trinity“ traditionelle irische Lieder, Geschichten und Gedichte. Gesungen wird zur Gitarre und zur „Bodhran“, der irischen Rahmentrommel, oder „a capella“. Diesen Abend vergessen Sie nicht!

Adeline Lahinch singt, seit sie sprechen kann, komponiert eigene Songs und arbeitet außerdem als Malerin und Fotografin. Klaus Zeh ist Schriftsteller, Liedermacher und Sänger.

201-3212

Fr, 27.3.2020, 19–ca. 21.30 Uhr
Ostfildern-Nellingen, VHS an der Halle,
Esslinger Str. 26
Abendkasse: € 12 (Keine Ermäßigung möglich)

Wild India

Roshita Mishra

3
vhs

This talk will be about India – a country united with its diversities in terms of culture, food, landscape, climate, flora and fauna. This is what makes India unique with its beautiful combinations. We welcome you for an adventure which is beyond parallel and will give you a taste of wildlife close to my home town Maihar in the state of Madhya Pradesh, along with my experiences growing up in an environment which cannot be portrayed just with words – one has to see, feel and live it through. You will be taken to a world, full of beautiful, dangerous and exotic animals like peacocks, tigers, crocodiles, parrots and many more. Fasten your seatbelts and prepare yourselves for an exotic adventure.

FI 2501

Fr, 3.4.2020, 18.30–20 Uhr
Filderstadt-Plattenhardt, VHS, Raum 21
€ 8
Anmeldung bei der VHS Filderstadt,
Tel. 0711 7003-463 oder ipaul-weiss@filderstadt.de



Für Senioren

Englisch 60+ A1

Für Anfänger/-innen mit geringen Vorkenntnissen
Kleingruppe mit 6–12 Teilnehmer/-innen
Agnes Abai-Nemeth

Sie haben jetzt mehr Zeit und Lust, Englisch zu lernen, Sie möchten mit netten Leuten zusammen kommen, Sie wollen geistig fit bleiben? Dann herzlich willkommen! Dieser Kurs ist richtig für Sie, wenn Sie geringe Vorkenntnisse in der englischen Sprache haben.

Lehrwerk: At your leisure A1, ab Lektion 6,
ISBN 978-3-19-009599-5

201-3213

Fr, ab 21.2.2020, 11–12.30 Uhr, 12 mal
Musberg, VHS im Rathaus, Filderstr. 14, Raum 1
€ 120

Schnupperkarte zu Englisch 60+ A1

NEU: Wenn Sie erst prüfen möchten, ob der Kurs 201-3213 richtig für Sie ist, erhalten Sie eine Schnupperkarte, mit der Sie die ersten 3 Kurs-terminen wahrnehmen können. Möchten Sie den Kurs dann bis zum Ende besuchen, bezahlen Sie nur den Differenzbetrag.

Bitte beachten Sie, dass nach den AGB von der Schnupperkarte kein Rücktritt möglich ist.

201-3213PR

Fr, ab 21.2.2020, 11–12.30 Uhr, 3 mal
Musberg, VHS im Rathaus, Filderstr. 14, Raum 1
€ 35

Englisch 60+ A2

Kleingruppe mit 8–12 Teilnehmer/-innen
Mariaelena Antoniazzi

Englisch lernen hält uns fit – wir machen weiter! Wir sind eine nette Gruppe, die in einer entspannten Atmosphäre zusammen lernt. Unser Schwerpunkt ist dabei alles Wichtige für Reisen und Alltag. Kommen Sie zu uns, wir freuen uns auf Sie!

Lehrwerk: At your leisure A2, ab Lektion 5,
ISBN 978-3-19-109599-4

201-3214

Di, ab 18.2.2020, 16–17.30 Uhr, 12 mal
Echterdingen, VHS am Schafrain, Schafrain 2,
Seminarraum 2 (Obergeschoss)
€ 90

Englisch 60+ A2

Kleingruppe mit 8–12 Teilnehmer/-innen
Mariaelena Antoniazzi

Möchten Sie Ihr Englisch in einer netten Gruppe verbessern? Dann ist dieser Kurs richtig! Mit Zeit, Muße und Spaß lernen wir zusammen, wie man sich gut auf Englisch unterhalten kann, egal ob auf Reisen oder im Alltag.

Lehrwerk: Brush up A2, ab Lektion 1,
ISBN 978-3-19-002936-5

201-3215

Di, ab 18.2.2020, 11–12.30 Uhr, 12 mal
Oberaichen, Pavillon im Evangelischen Gemeindezentrum, Achalmstr. 9, Raum 4
€ 90

Englisch 60+ A2

Kleingruppe mit 8–12 Teilnehmer/-innen
Agnes Abai-Nemeth

Haben Sie Lust, Englisch in einem Kurs zu lernen, in dem viel wiederholt wird und die Teilnehmer/-innen das Lerntempo bestimmen? Dann sind Sie herzlich willkommen! Wir machen viel Konversation und gehen eher langsam im Buch voran.

Lehrwerk: Go for it A2, ab Lektion 2/3

201-3216

Fr, ab 21.2.2020, 9.15–10.45 Uhr, 14 mal
Musberg, VHS im Rathaus, Filderstr. 14, Raum 1
€ 105

Englisch 60+ A2

Ami Srivastava

Sie möchten Ihr Englisch auffrischen und vertiefen? Sie möchten geistig fit bleiben? Sie möchten im kommenden Urlaub ein paar Situationen auf Englisch meistern können? Dann kommen Sie zu uns! In einer netten Gruppe behandeln wir viele interessante Themen, die Sie auf Reisen und im Alltag gebrauchen können. Sprechen steht dabei im Vordergrund und auch der Spaß kommt nicht zu kurz!

We're looking forward to meeting you!

Lehrwerk: Key A2, ca. ab Lektion 9,
ISBN 978-3-06-020098-6

201-3217

Do, ab 20.2.2020, 15–16.30 Uhr, 15 mal
Leinfelden, VHS am Neuen Markt, Raum 1
€ 90

Englisch Konversation 60+ A2

Kleingruppe mit 8–12 Teilnehmer/-innen
Susanne Janke-Burghartz

In diesem Kurs haben wir aktuelle Quellen, interessante Texte aus Zeitschriften und aus dem Internet als Grundlage für vielseitige Konversations-themen. In einer netten kleinen Gruppe und in entspannter Atmosphäre bieten sich vielfältige Möglichkeiten „vergrabenes“ Englisch wieder auf-zufrischen und aktiv anzuwenden. Kursbegleitend werden auch einzelne Kapitel aus dem Lehrbuch behandelt und grundlegende Grammatik wiederholt.

Lehrbuch: At your leisure A2, ab Lektion 1,
ISBN 978-3-19-109599-4

201-3218

Di, ab 3.3.2020, 9.25–10.55 Uhr, 12 mal
Oberaichen, Pavillon im Evangelischen Gemeindezentrum, Achalmstr. 9, Raum 4
€ 90

Englisch 60+ B1

Vesna Zivkovic

In einer netten Gruppe widmen wir uns der englischen Sprache. Haben Sie Zeit und Lust mitzumachen – wir freuen uns auf Sie!

Lehrwerk: At your leisure B1, ab Unit 1,
ISBN 978-3-19-309599-2

201-3219

Do, ab 20.2.2020, 8.50–10.20 Uhr, 15 mal
Leinfelden, VHS am Neuen Markt, Raum 2
€ 90

English Conversation 60+ B1

Kleingruppe mit 8–12 Teilnehmer/-innen
Lauris Prince-Schröter

Are you interested in open discussions about topics that interest you? These may vary from: current events, politics, popular culture, and science.

If so, bring your energy, topics and opinions and join us in a relaxed atmosphere and take part in our engaging conversations. In the process you will brush up on those common grammar mistakes and diction while expanding your vocabulary and knowledge.

201-3220

Di, ab 18.2.2020, 9–10.30 Uhr, 15 mal
(am 25.2./Faschingsferien ist Unterricht)
Echterdingen, VHS am Schafrain, Schafrain 2,
Seminarraum 1 (Obergeschoss)
€ 115 (inkl. 2 € Kopierkosten)

Beratung

Wir helfen bei der Kurswahl

Svetlana Krohmer, Vesna Zivkovic

Wir helfen Ihnen gern, den Englischkurs zu finden, der Ihren Erwartungen, Vorkenntnissen und Zielvorstellungen am besten entspricht. Erfahrene Kursleiterinnen beraten Sie und informieren Sie über Lehrbücher und Lernmethoden.

Leinfelden, VHS-Geschäftsstelle, Neuer Markt 3
(Eingang zwischen Parfümerie Müller und Eiscafé da Daniele)
gebührenfrei

Mi, 5.2.2020, 16.30–18.30 Uhr
Mi, 12.2.2020, 16.30–18.30 Uhr

Für Schüler/-innen

Alle Kurse für Kinder und Jugendliche finden Sie auf Seite 21 bis Seite 23.

Niveau A1

Englisch A1

Für Anfänger/-innen ohne und mit geringen Vorkenntnissen
Kleingruppe mit 4–10 Teilnehmer/-innen
Ami Srivastava

Wir starten bei Null und gehen Schritt für Schritt voran. Dieser Kurs vermittelt Ihnen englische Grundkenntnisse (Angabe persönlicher Daten, Buchstabieren, Essen und Trinken ...). Wer den Kurs zum Auffrischen der Basiskenntnisse nutzen möchte, ist ebenfalls willkommen und wird gebeten, sich dem Lerntempo der kompletten Anfänger/-innen anzupassen. Für Personen mit Abiturkenntnissen ist der Kurs nicht geeignet. Bitte nutzen Sie bei Zweifeln die Beratungstermine.

Lehrbuch: Go for it! A1, ab Lektion 1

201-3221

Mi, ab 19.2.2020, 18–19.30 Uhr, 12 mal (am 26.2./Faschingsferien ist Unterricht)
Echterdingen, VHS am Schafrain, Schafrain 2, Seminarraum 1 (Obergeschoss)
€ 180

Englisch A1 kompakt und intensiv

Für Anfänger/-innen ohne Vorkenntnissen
Kleingruppe mit 3–6 Teilnehmer/-innen
Roopam Srivastava

Sie möchten in kurzer Zeit die ersten Grundlagen des Englischen lernen? Das kriegen wir hin: 1 Lektion nehmen wir gemeinsam pro Vormittag durch; nachmittags machen Sie Hausaufgaben, lernen Vokabeln und wiederholen den Stoff der Lektion. Am Ende der Woche können Sie sich und andere vorstellen, kommen im Restaurant klar und können außer den Gegenwarts- auch die Vergangenheitsformen benutzen.

Lehrbuch: Ready steady go for it!, ab Lektion 1



Vhespresso

klein, stark, gut

Das neue Kursangebot der Volkshochschule Leinfelden-Echterdingen

- o **Durchführungsgarantie ab 2 Personen**
- o **Kleine Gruppe: 2 bis 4 Personen**
Ihre Themen werden intensiv behandelt.
- o **Sie wünschen Einzelunterricht?**
Sprechen Sie uns an!



201-3222

Mo, 31.8. bis Fr, 4.9.2020, jeweils 8.30–11.45 Uhr
Echterdingen, VHS am Schafrain, Schafrain 2, Seminarraum 1 (Obergeschoss)
€ 200
vhespresso – Durchführungsgarantie ab 3 Personen

Englisch A1

Für Anfänger/-innen mit geringen Vorkenntnissen
Kleingruppe mit 5–10 Teilnehmer/-innen
Roshita Mishra

Hier lernen Sie Englisch von Anfang an! Begrüßung, Familie, Beruf, Uhrzeit, Wochentage und einige Freizeitaktivitäten haben wir schon durchgenommen. Weiter geht's mit der Vergangenheit. Wir freuen uns auf Sie!

Lehrbuch: Go for it! A1, ab Lektion 5

201-3223

Fr, ab 21.2.2020, 17.30–19 Uhr, 12 mal (kein Kurs am 3.4.2020)
Echterdingen, VHS am Schafrain, Schafrain 2, Seminarraum 1 (Obergeschoss)
€ 144

Schnupperkarte zu Englisch A1

NEU: Wenn Sie erst prüfen möchten, ob der Kurs 201-3223 richtig für Sie ist, erhalten Sie eine Schnupperkarte, mit der Sie die ersten 3 Kurstermine wahrnehmen können. Möchten Sie den Kurs dann bis zum Ende besuchen, bezahlen Sie nur den Differenzbetrag.

Bitte beachten Sie, dass nach den AGB von der Schnupperkarte kein Rücktritt möglich ist.

201-3223PR

Fr, ab 21.2.2020, 17.30–19 Uhr, 3 mal
Echterdingen, VHS am Schafrain, Schafrain 2, Seminarraum 1 (Obergeschoss)
€ 40

Englisch A1/A2 für unterwegs

Kompaktkurs in den Osterferien
Frauke Westenhöfer

Tauchen Sie eine Woche lang in die englische Sprache ein, und beschäftigen Sie sich an vier Abenden mit typischen Alltags- und Urlaubssituationen, wie z. B. im Hotel, im Restaurant, beim Einkaufen, am Flughafen. Dabei werden sprachliche Fertigkeiten geschult, die Ihnen unterwegs bestimmt weiterhelfen. Und das alles ohne Hausaufgaben!

FI 2508

Mo, 6.4. bis Do, 9.4.2020, jeweils 19.30–21.30 Uhr
Filderstadt-Plattenhardt, VHS, Raum 23
€ 62, inkl. 3 € Kursmaterial
Anmeldung bei der VHS Filderstadt,
Tel. 0711 7003-463 oder ipaul-weiss@filderstadt.de



Niveau A2

Englisch A2

Claudia Niedenhoff

Lehrwerk: Go for it A2, ab Unit 1

201-3225

Mi, ab 19.2.2020, 19.40–21.10 Uhr, 15 mal
Musberg, VHS im Rathaus, Filderstr. 14, Raum 3
€ 113

Schnupperkarte zu Englisch A2

NEU: Wenn Sie erst prüfen möchten, ob der Kurs 201-3225 richtig für Sie ist, erhalten Sie eine Schnupperkarte, mit der Sie die ersten 4 Kurstermine wahrnehmen können.

Möchten Sie den Kurs dann bis zum Ende besuchen, bezahlen Sie nur den Differenzbetrag.

Bitte beachten Sie, dass nach den AGB von der Schnupperkarte kein Rücktritt möglich ist.

201-3225PR

Mi, ab 19.2.2020, 19.40–21.10 Uhr, 4 mal
Musberg, VHS im Rathaus, Filderstr. 14, Raum 3
€ 28

Englisch A2

Kleingruppe mit 8–12 Teilnehmer/-innen
Polina Weinhold

Lehrwerk: English Next A2/1 aktualisierte Ausgabe, ab Unit 9

201-3226

Do, ab 20.2.2020, 18.15–19.45 Uhr, 14 mal
Echterdingen, VHS am Schafrain, Schafrain 2, Seminarraum 2 (Obergeschoss)
€ 105

Easy Conversation English A2

Stefanie Hahn

Sie haben ein Lehrwerk A2 durchgearbeitet und möchten ihre erworbenen Kenntnisse festigen oder Sie möchten vorhandenes Wissen nach längerer Pause wieder auffrischen? Dann ist dies genau der richtige Kurs für Sie. Im Mittelpunkt des Kurses steht das Sprechen und Verstehen in Alltagssituationen. Auch die Grammatik wird gezielt wiederholt. Unterrichtsbegleitend lesen wir einen spannenden Lernkrimi, der im Kurs besprochen wird.

Lehrbuch: Let's talk now A2, ab Unit 8, ISBN 978-3-12-605555-0

201-3227

Di, ab 18.2.2020, 19.45–21.15 Uhr, 15 mal
Leinfelden, Imm.-Kant-Realschule, Zimmer 107
€ 90

Englisch A2–B1 kompakt für Wiedereinsteiger/-innen

Wilfriede Evers

Eine intensive Englisch-Sommerwoche, pro Abend behandeln wir ein Thema: We will practice and improve speaking, writing and listening skills. We also will fill in some vocabulary and grammar gaps to make you fit with a lot of fun and many handouts for your next VHS course.

Meeting People – Introducing, Small talk
Traveling – Places to live and explore
Hobbies – Sports and what we like
Money – Numbers everywhere
Animals – Pets and Wild Life

201-3228

Mo, 31.8. bis Fr, 4.9.2020, jeweils 18.30–20.30 Uhr
Echterdingen, VHS am Schafrain, Schafrain 2,
Seminarraum 2 (Obergeschoss)
€ 82 (inkl. 2 € Kopierkosten)

Niveau B1

Englisch B1

Kleingruppe mit 8–12 Teilnehmer/-innen
Stefanie Hahn

Sie möchten Ihre verschütteten Kenntnisse (Realschulniveau) auffrischen? Trauen Sie sich! Gemeinsam ist es leichter und Ihre Kursleiterin geht gerne auf Ihre Fragen ein.

Lehrwerk: Go for it B1, ab Unit 4

201-3230

Di, ab 18.2.2020, 18–19.30 Uhr, 15 mal
Leinfelden, Imm.-Kant-Realschule, Zimmer 107
€ 113

Let's read – Lektürekurs Englisch B1

Stefanie Hahn

Sie lernen schon seit einiger Zeit mit einem Kursbuch und möchten nun etwas ganz anderes machen oder nach längerer Pause wieder einsteigen? Sie wollen Ihre Kenntnisse der englischen Sprache vertiefen und dabei unterhalten werden? In diesem Kurs lesen wir gemeinsam einen spannenden Krimi (Niveau B1). Durch das gemeinsame Lesen und Besprechen englischsprachiger Texte vergrößern und vertiefen Sie Ihren Wortschatz. Ganz nebenbei festigen und erweitern Sie Ihre Grammatikkenntnisse.

Zusätzlich lesen wir Kurzgeschichten, (vereinfachte) Zeitungsartikel und landeskundliche Texte.

201-3232

Do, ab 20.2.2020, 18–19.30 Uhr, 15 mal
Leinfelden, Imm.-Kant-Realschule, Zimmer 104
€ 90

Schnupperkarte zu Lektürekurs B1

NEU: Wenn Sie erst prüfen möchten, ob der Kurs 201-3232 richtig für Sie ist, erhalten Sie eine Schnupperkarte, mit der Sie die ersten 4 Kurstermine wahrnehmen können. Möchten Sie den Kurs dann bis zum Ende besuchen, bezahlen Sie nur den Differenzbetrag.

Bitte beachten Sie, dass nach den AGB von der Schnupperkarte kein Rücktritt möglich ist.

201-3232PR

Do, ab 20.2.2020, 18–19.30 Uhr, 4 mal
Leinfelden, Imm.-Kant-Realschule, Zimmer 104
€ 28

Let's talk about ... English Conversation B1+

Kleingruppe mit 5–10 Teilnehmer/-innen
Polina Weinhold

Are you interested in improving your conversational skills? Do you enjoy sharing your opinions and ideas with others? Would you like to broaden your horizons by talking about everyday topics, cultural events, politics and latest news? Then "Let's talk about ..." is just the right course for you! In addition to conversation, we'll occasionally focus on some vocabulary and grammar topics in order to polish our English skills.

Musberg, VHS im Rathaus, Filderstr. 14, Raum 2
€ 60

201-3233

Do, ab 5.3.2020, 9.15–10.45 Uhr, 5 mal

201-3234

Do, ab 23.4.2020, 9.15–10.45 Uhr, 5 mal

Englische Konversation B1–B2

Lauris Prince-Schröter

In this course we shall talk about everything that might be of interest to you: politics, social issues, cultural events, and so on. Grammatical problems will also be dealt with. If you enjoy a lively conversation in a relaxed and friendly atmosphere this might be the right course for you.

Newspaper articles, internet texts and the like will be supplied by the teacher.

201-3235

Mo, ab 17.2.2020, 9.10–10.40 Uhr, 15 mal
(in den Faschingsferien ist Unterricht)
Leinfelden, VHS am Neuen Markt, Raum 2
€ 92 (inkl. 2 € Kopierkosten)

Saturday morning English B1–B2

Kleingruppe mit 5–10 Teilnehmer/-innen
Roopam Srivastava

In this course we will focus on practicing conversation skills in order to maximise your fluency and expand your vocabulary. Topics include workplace, music, moving between cultures, sport and health. Additionally, participants may propose further topics in the first session.

201-3236

Sa, 29.2., 28.3., 25.4., 16.5. und 20.6.2020,
jeweils 10–12.15 Uhr
Echterdingen, VHS am Schafrain, Schafrain 2,
Seminarraum 2 (Obergeschoss)
€ 92,50 (inkl. 2,50 € Kopierkosten)

English Power Course B1/B2

Kompaktkurs in den Osterferien
Izabela Chmielowska, B. A.



Do you want something new and different, where you will be challenged to use your English, and where you learn a lot in a short time while having fun? If you do, please join in.

Handouts will be used.

FI 2511

Mo, 6.4. bis Do, 9.4.2020, jeweils 18.30–20.30 Uhr
Filderstadt-Plattenhardt, VHS, Raum 21
€ 70, inkl. 5 € für Handouts
Anmeldung bei der VHS Filderstadt,
Tel. 0711 7003-463 oder ipaul-weiss@filderstadt.de

English Summer Conversation B1–B2

Kleingruppe mit 5–10 Teilnehmer/-innen
John-Maurice Ezeani

Summer time! You can simply sit on your balcony and stare into space – or do something useful: Why not take an English course and improve your English speaking skills and vocabulary? In this course we will talk about topics of general interest and everyday life.

Lehrbuch: In Conversation, ISBN 978-3-12-501555-5

201-3237

Di und Do, ab 28.7.2020, 18.30–20 Uhr, 10 mal
Leinfelden, VHS am Neuen Markt, Raum 3
€ 120

Rücktritt

Sie möchten von Ihrer Anmeldung zurücktreten?

Wenden Sie sich an unsere Geschäftsstelle. Eine Abmeldung bei den Kursleitenden ist ungültig.

Bitte beachten Sie dabei unsere Allgemeinen Geschäftsbedingungen, insbesondere die Rücktrittsfristen, auf Seite 122.

Niveau B2–C1

Englisch B2

Vesna Zivkovic

You learnt English at school or in a course in the past. Now you want to brush up your English and practice your speaking, listening and writing skills. In this course you will enjoy using English, improving your vocabulary, expressing yourself and having small talk about things that are important to you.

Lehrwerk: Go for it! B2, ab Unit 1

201-3238

Do, ab 20.2.2020, 18.15–19.45 Uhr, 15 mal
Leinfelden, VHS am Neuen Markt, Raum 2
€ 90

Englisch B2

Wilfriede Evers

In this course you can improve your writing and listening skills as well as your speaking fluency. We will talk about the topics you are interested in and expand your vocabulary. We will also practice reading and last but not least have some grammar exercises. With friendly people in a nice atmosphere you will enjoy this course.

Lehrwerk: Key B2/1, ab Unit 7,
ISBN 978-3-06-020814-2

201-3239

Mi, ab 4.3.2020, 11–12.30 Uhr, 15 mal
Echterdingen, VHS am Schafrain, Schafrain 2,
Seminarraum 2 (Obergeschoss)
€ 90

Englisch B2

Kleingruppe mit 8–12 Teilnehmer/-innen
Marcia Canedy-Stehlin

My course is for students who are interested to improve their fluency in spoken and written English. We will work with the course book and with additional materials such as English newspaper articles and other interesting texts leading to further discussions.

Vocabulary and grammar will be brushed up according to student's needs. I encourage my students to participate.

Lehrbuch: Key B2/2, ab Unit 3A,
ISBN 978-3-06-020856-2

201-3240

Do, ab 20.2.2020, 10–11.30 Uhr, 12 mal
Leinfelden, VHS am Neuen Markt, Raum 3
€ 90

Englisch B2

Margarita Löbbert

This course offers you the opportunity to develop and improve your spoken English and your listening skills. We will discuss interesting topics from a variety of fields. Our focus is going to be on fluency.

Lehrbuch: Key B2/2, ca. ab Unit 5,
ISBN 978-3-06-020856-2

201-3241

Mi, ab 19.2.2020, 19.45–21.15 Uhr, 15 mal
Echterdingen, VHS am Schafrain, Schafrain 2,
Seminarraum 2 (Obergeschoss)
€ 90

Schnupperkarte zu Englisch B2

NEU: Wenn Sie erst prüfen möchten, ob der Kurs 201-3241 richtig für Sie ist, erhalten Sie eine Schnupperkarte, mit der Sie die ersten 4 Kurstermine wahrnehmen können. Möchten Sie den Kurs dann bis zum Ende besuchen, bezahlen Sie nur den Differenzbetrag.

Bitte beachten Sie, dass nach den AGB von der Schnupperkarte kein Rücktritt möglich ist.

201-3241PR

Mi, ab 19.2.2020, 19.45–21.15 Uhr, 4 mal
Echterdingen, VHS am Schafrain, Schafrain 2,
Seminarraum 2 (Obergeschoss)
€ 28

Englisch Conversation B2

Claudia Niedenhoff

If you can participate in discussions on a wide range of topics, understand the main points of newspaper articles in English as well as the news on television but would like to be able to speak more fluently and express yourself more naturally, this course will help you build up your vocabulary and grammar and give you the chance to discuss a wide range of topics such as current news events, your hobbies or the latest films using our course book as well as texts from the internet, newspapers or books as a starting point.

Lehrbuch: Navigate Upper-Intermediate.
OUP, ab Unit 3, ISBN 978-0-19-456675-9

201-3242

Mi, ab 19.2.2020, 18–19.30 Uhr, 15 mal
Musberg, VHS im Rathaus, Filderstr. 14, Raum 3
€ 90

Die Schnupperkarte

- gibt es für bestimmte Kurse im Sprachenbereich
- wird jedes Semester nach dem Zufallsprinzip eingesetzt
- kann von neuen Teilnehmenden genutzt werden, um eine Gruppe kennen zu lernen

English Conversation B2–C1

Kleingruppe mit 6–10 Teilnehmer/-innen
Wilhelmine Schnichels, M. A.

This course is for students with a good command of English, particularly interested in getting rid off "False Friends", "Denglish" or Germanisms. You will be surprised how often you confuse words and think you are right, however, this was a false friend – just the wrong word. Furthermore we will read newspaper articles mainly dealing with financial and economic topics as well as intercultural differences. There will be grammar and vocabulary exercises – all in a relaxed and enjoyable atmosphere.

201-3243

Di, ab 3.3.2020, 19.45–21.15 Uhr, 12 mal
Leinfelden, VHS am Neuen Markt, Raum 2
€ 120

Für den Beruf

Englisch vor der Arbeit für die Arbeit – Wiedereinsteigerkurs A2

Kleingruppe mit 2–5 Teilnehmer/-innen
Lauris Prince-Schröter



Berufliche Veränderungen stehen an, plötzlich sind die eingerosteten Englischkenntnisse aus der Schule wieder gefragt? Da gibt es Abhilfe: Schritt für Schritt reaktivieren wir Vergessenes. Wortschatz, Grammatik und selbstverständlich wird das Sprechen geübt. Im Vordergrund stehen allgemeine Themen, doch auch die Arbeitswelt wird gestreift.

Bitte planen Sie auch Zeit zur Vor- und Nachbereitung zu Hause ein.

Lehrbuch: Brush up A2, ab Lektion 9,
ISBN 978-3-19-002936-5

201-3244

Mo, ab 17.2.2020, 8–9 Uhr, 10 mal
Leinfelden, VHS am Neuen Markt, Raum 2
€ 200
Fachkursförderung möglich
vhesspresso: Durchführungsgarantie ab 2 Personen

Business English A2–B1

Kleingruppe mit 2–4 Teilnehmer/-innen
Svetlana Krohmer



If you want to become more confident in an English-speaking environment and like learning in a small group, come and join our class! Discussing a wide range of topics, such as New Personnel, Processing Orders, Company Relations and much more will allow you to improve your communication skills and work more effectively. We will finish the A2 book "Business English for Beginners" and continue with the B1 "Basis for Business".

Lehrbücher: Business English for Beginners A2. New edition. Ab Lektion 6. ISBN 978-3-06-521067-6, Basis for Business B1. New edition, ISBN 978-3-06-121850-8

201-3245

Mo, ab 2.3.2020, 18.10–19.40 Uhr, 15 mal
Echterdingen, VHS am Schafrain, Schafrain 2,
Seminarraum 3 (Obergeschoss)
€ 450
Fachkursförderung möglich
vhespresso: Durchführungsgarantie ab 2 Personen

Business English B1

Anthony Smith

This course will cover a range of topics covering marketing, sales management, complaints and how to use English for effective communication where it is the means of correspondence with clients and colleagues in different parts of the world. I look forward to welcoming you to the course.

Lehrbuch: Basis for Business B1, New Edition, ISBN 978-306-121-850-8, from Unit 1

FI 2560

Mi, ab 4.3.2020, 20–21.30 Uhr, 12 mal,
Filderstadt-Plattenhardt, VHS, Raum 23
€ 118
Anmeldung bei der VHS Filderstadt, Tel. 0711
7003-463 oder ipaul-weiss@filderstadt.de

Englischzertifikat C1 – international anerkannt!

Kleingruppe mit
2–4 Teilnehmer/-innen
Dr. Natalia Berezovskaya



Sie benötigen beruflich oder für das Studium einen international anerkannten Abschluss in der englischen Sprache? Oder haben Sie einfach Freude daran, Ihre Englischkenntnisse auf hohem Niveau anzuwenden und zu perfektionieren?

Auch wenn der Kurs auf die Vorbereitung des von der University of Cambridge abgenommenen „Cambridge Advanced English Certificate“ ausgerichtet ist und durch intensives Training die sprachlichen Fähigkeiten im Lesen, Schreiben, Hören und Sprechen fördert, bleibt doch genügend Raum, um Spaß am regen Austausch auf Englisch mit anderen Kursteilnehmern zu haben.

Die Teilnahme an der Prüfung ist freiwillig. Die Erledigung der wöchentlichen Hausaufgaben ist eine wichtige Voraussetzung für das Bestehen der Prüfung. Ihre Korrektur ist in der Gebühr eingeschlossen.

Für mögliche Prüfungstermine kontaktieren Sie bitte die VHS Geschäftsstelle 0711 1600-315 oder vhs@le-mail.de. Die Prüfung kostet aktuell 198 €. Preiserhöhungen sind möglich.

Lehrwerk: Gold Advanced Coursebook, ab Unit 5/6. Pearson, ISBN 978-1-4479-0704-6

201-3247

Di, ab 18.2.2020, 18–19.30 Uhr, 15 mal
Leinfelden, VHS am Neuen Markt, Raum 3
€ 510
Fachkursförderung möglich
vhespresso: Durchführungsgarantie ab 2 Personen



Vhespresso

klein, stark, gut

Das neue Kursangebot der Volkshochschule Leinfelden-Echterdingen

- o **Durchführungsgarantie ab 2 Personen**
- o **Kleine Gruppe: 2 bis 4 Personen**
Ihre Themen werden intensiv behandelt.
- o **Sie wünschen Einzelunterricht?**
Sprechen Sie uns an!



»» SWR 1

DIE GRÖßTEN HITS ALLER ZEITEN.

SWR1.DE

SWR1 – das erfolgreiche Programm für Ihre Hörfunkwerbung. Weitere Informationen unter swrmediaservices.de, Telefon 0711 929 12951 oder mailen Sie uns: werbung@swrmediaservices.de

Französisch

Einteilung der Französischkurse nach dem Europäischen Referenzrahmen

Die Bezeichnung A1, A2 ..., die Sie bei jedem Kurs lesen, weist auf das im jeweiligen Kurs zu erreichende Niveau hin. „Französisch A2“ bedeutet also, dass Kenntnisse auf der Stufe A1 vorausgesetzt werden und der Kurs auf das Niveau A2 hinarbeitet. Bitte beachten Sie dazu auch die Tabelle auf Seite 68.

Ziel unserer Kurse ist, dass Sie sich im Ausland und im Kontakt mit Muttersprachler/-innen zurechtfinden. Das Hören und Sprechen steht daher im Vordergrund und unsere Bücher sind speziell darauf ausgerichtet.

Lehrbücher Niveau A1 und A2:

On y va A1, Hueber Verlag. Aktualisierte Ausgabe. ISBN 978-3-19-103325-5

On y va A2, Hueber Verlag. Aktualisierte Ausgabe ISBN 978-3-19-103351-4

Lehrbücher B1:

On y va B1, Hueber Verlag. Aktualisierte Ausgabe. ISBN 978-3-19-103354-5

Perspectives – Allez-y! B1. Cornelsen Verlag, ISBN 978-3-06-520187-2

Reprise B1. Neubearbeitung, Hueber Verlag, ISBN 978-3-19-003380-5

In den Konversationskursen geht es darum, das erreichte Niveau zu festigen. Überprüfen Sie anhand der Tabelle auf Seite 68, wo Ihre Kenntnisse liegen und wählen Sie einen Kurs auf diesem Niveau. Bei Fragen sind wir Ihnen gerne behilflich: Tel. 0711 1600-322
E-Mail: a.weber@le-mail.de

Bitte beachten Sie, dass Sie für einen optimalen Lernerfolg das Lehrbuch benötigen. Alle Bücher erhalten Sie im Buchhandel.

Rücktritt

Sie möchten von Ihrer Anmeldung zurücktreten?

Wenden Sie sich an unsere Geschäftsstelle. Eine Abmeldung bei den Kursleitenden ist ungültig.

Bitte beachten Sie dabei unsere Allgemeinen Geschäftsbedingungen, insbesondere die Rücktrittsfristen, auf Seite 122.

Französisch – Tipp

Blick nach Afrika: Tschad und Kamerun

Lab-Raymond N'Doassingar

Französisch wird nicht nur in Frankreich gesprochen! Der Begriff „Frankophonie“ vereint die französischsprachigen Länder und an diesem Abend werden wir uns am Beispiel von Tschad und Kamerun die Bedeutung und Auswirkungen der Frankophonie ansehen.

Wir laden Sie zu einer Reise auf den afrikanischen Kontinent ein: der Referent stammt aus dem Tschad und bringt von seinen regelmäßigen Reisen dorthin die aktuellsten Informationen mit.

Eine DVD sowie eine Diskussionsrunde in lockerer und entspannter Atmosphäre in Französisch und Deutsch (flexibel) runden das Programm ab.

Der Abend findet in französischer Sprache statt, es kann auf Deutsch nachgefragt werden.

201-3301 Der Lange Abend in französischer Sprache

Fr, 27.3.2020, 19–21.30 Uhr
Leinfelden, VHS am Neuen Markt, Raum 1
€ 12 (inkl. Getränk)

Voyage à travers l'histoire de la chanson française

Solita Larcher-Meier

Vous aimez la chanson française et souhaitez découvrir ses origines et les portraits des figures légendaires qui l'ont marquée. A travers un documentaire sur les mythes et légendes de la chanson française, venez vivre des instants magiques et riches en émotion. Grâce à des images d'archives laissez-vous emporter dans l'histoire et l'évolution des salles de cabaret, des music-halls où se sont produits des chanteurs de légende tels que Joséphine Baker, Edith Piaf, Jacques Brel, Johnny Halliday ...

Der Abend findet in französischer Sprache statt, es kann auf Deutsch nachgefragt werden.

201-3302 Der Lange Abend in französischer Sprache

Fr, 24.7.2020, 19–22 Uhr
Leinfelden, VHS am Neuen Markt, Raum 1
€ 14 (inkl. Getränk)

Französischer Spieleabend (ab A2)

Kleingruppe mit 5–10 Teilnehmer/-innen
Florence Viot

Möchten Sie Ihren französischen Wortschatz mal anders anwenden? Kommen Sie zu unserem lockeren Spieleabend!

Wir laufen uns zuerst warm mit Spielen wie Qui est-ce?, Duplik, Déclit, Times-up, Rätsel ... Sie kennen die Spiele nicht? – Macht nichts, es kann auch mal eine Regelerklärung auf Deutsch geben. Am letzten Tag versuchen wir ein „Escape Game“ zu lösen. Meinen Sie, wir kriegen es hin, den Raum zu öffnen?

201-3303

Di, 3.3., 17.3., 31.3., 21.4., 5.5. und 12.5.2020, jeweils 18.30–19.30 Uhr
Echterdingen, VHS am Schafrain, Schafrain 2, Seminarraum 3 (Obergeschoss)
€ 48



Französischsprachkurs in der Provence

vhs

Bettina Spitzenberger, Dr. Annie Zdenek

Französisch einmal anders! Wir bieten Ihnen in den Pfingstferien einen einwöchigen Sprachkursaufenthalt auf einer typischen Ferme im Département Vaucluse, in der Nähe von L'Isle sur la Sorgue gelegen. Der Lubéron, die Alpilles, Saint Rémy de Provence, Arles und Avignon laden zu Ausflügen ein. Dank der provenzalischen Kochkünste der Hausbesitzer aufs Beste versorgt, fällt es nicht schwer, an den Vormittagen 4 Unterrichtseinheiten Französisch zu bewältigen. Die Nachmittage stehen den Teilnehmenden zur freien Verfügung.

Leistungen: 24 Unterrichtseinheiten Sprachkurs in der Kleingruppe, 7 Übernachtungen im Haus „Le Mas des Vertes Rives“ (einfache Kategorie), 6 x Halbpension (keine HP am Sonntag). Eigene Anreise. Nähere Informationen: VHS Filderstadt, Tel. 0711 7003-471

FI 2613

Sa, 6.6.–Sa, 13.6.2020
€ 690

Für Senioren

Französisch Auffrischung B1 60+

Kleingruppe mit 5–10 Teilnehmer/-innen
Miriam Smigielski

Haben Sie Lust Ihre französischen Sprachkenntnisse aufzufrischen und Ihr Vokabular zu erweitern? Sie kennen schon die Vergangenheitsformen und können Vermutungen, Bitten und Vorschläge formulieren? Dann sind Sie in unserem Kurs in angenehmer und entspannter Atmosphäre und in einem angepassten Lerntempo willkommen!

Nehmen Sie sich Zeit ein Land, eine Kultur, und diese schöne Sprache mit einer Muttersprachlerin zu entdecken.

Lehrbuch: Perspectives – Allez-y! B1, ab Lektion 5

201-3306

Di, ab 18.2.2020, 10.45–12.15 Uhr, 12 mal
Leinfelden, VHS am Neuen Markt, Raum 2
€ 144

Französisch am Vormittag B1 60+

Kleingruppe mit 8–12 Teilnehmer/-innen
Ilse Michl

Sie möchten Ihre französischen Sprachkenntnisse aktivieren und die Grundlagen wiederholen?

Regelmäßig trainieren wir unser Hörverstehen und Sprechen durch Anhören und Nachspielen von Alltagsszenen. Grammatik wiederholen wir systematisch.

Zu Beginn des Semesters entscheiden wir uns gemeinsam für eine Lektüre.

201-3307

Di, ab 18.2.2020, 9–10.30 Uhr, 12 mal
Leinfelden, VHS am Neuen Markt, Raum 2
€ 92,50 (inkl. 2,50 € Kopierkosten)

Französisch B1–B2 60+

Kleingruppe mit 8–12 Teilnehmer/-innen
Katrin Siegert

In diesem Kurs tauschen wir uns über die verschiedensten Themen aus und es stehen Spiele, Chansons und Grammatikwiederholungen auf dem Programm. Wir beenden unsere aktuelle Lektüre und entscheiden dann gemeinsam über einen neuen Band mit Kurzgeschichten.

Neue Teilnehmer/-innen sind herzlich willkommen!

Lektüre: Nouvelles françaises contemporaines.
ISBN 978-3-15-009012-1

201-3308

Do, ab 20.2.2020, 9–10.30 Uhr, 12 mal
Echterdingen, VHS am Schafrain, Schafrain 2,
Seminarraum 3 (Obergeschoss)
€ 90

Französisch B2 60+

Kleingruppe mit 8–12 Teilnehmer/-innen
Ilse Michl

Sie sind neugierig auf französische Kultur und Lebensart. Mit uns können Sie Zeitungsartikel aus der Zeitschrift „Écoute“ lesen, kürzere literarische Texte kennen lernen, Ihr Hörverstehen trainieren und regelmäßig Grammatikkapitel wiederholen. Spiel und Spaß stehen im Vordergrund.

201-3309

Mi, ab 19.2.2020, 9–10.30 Uhr, 12 mal
Echterdingen, VHS am Schafrain, Schafrain 2,
Seminarraum 2 (Obergeschoss)
€ 92,50 (inkl. 2,50 € Kopierkosten)

Beratung

Welcher Kurs ist richtig?

Antje Weber

Wir helfen Ihnen gern, den Französischkurs zu finden, der Ihren Erwartungen, Vorkenntnissen und Zielvorstellungen am besten entspricht. Sie bekommen Informationen zum Kursangebot, Lehrbüchern und Lernmethoden. Wenn Sie Vorkenntnisse haben, sollten Sie den Termin auf jeden Fall wahrnehmen!

Mi, 12.2.2020, 17–18.30 Uhr
Leinfelden, VHS-Geschäftsstelle, Neuer Markt 3
(Eingang zwischen Parfümerie Müller und Eiscafé da Daniele)
gebührenfrei

Für Schüler/-innen

Alle Kurse für Kinder und Jugendliche finden Sie auf Seite 21 bis Seite 23.

Niveau A1

Französisch A1

Für Anfänger/-innen ohne Vorkenntnisse
Kleingruppe mit 4–10 Teilnehmer/-innen

Sie wollten schon immer Französisch lernen?
Wir starten bei Null – machen Sie mit.

Lehrbuch: On y va A1, ab Lektion 1

201-3310

Di, ab 3.3.2020, 19.45–21.15 Uhr, 10 mal
Echterdingen, VHS am Schafrain, Schafrain 2,
Seminarraum 2 (Obergeschoss)
€ 150

Französisch A1

Für Anfänger/-innen mit geringen Vorkenntnissen
Kleingruppe mit 4–10 Teilnehmer/-innen

Fortsetzungskurs aus dem Frühjahr. Wenn Sie schon einige Vorkenntnisse haben, sind Sie herzlich willkommen.

Lehrbuch: On y va A1, ab Lektion 4

201-3311

Di, ab 16.6.2020, 19.45–21.15 Uhr, 8 mal
(letzter Termin in den Sommerferien)
Echterdingen, VHS am Schafrain, Schafrain 2,
Seminarraum 2 (Obergeschoss)
€ 120

Französisch A1 + mit der vhs.cloud



Wiedereinsteiger mit geringen Vorkenntnissen
Alexa Rößler-Erm

Nutzen Sie die Chance mit Hilfe der vhs.cloud unabhängig von Zeit, Ort und Ihrem Endgerät, zusätzliche Übungsmöglichkeiten wahrzunehmen. Außerdem können Sie mit Ihrer Lerngruppe über die regelmäßigen Präsenztermine hinaus in Kontakt bleiben, erfahren stets die aktuellen Themen, Hausaufgaben u.v.m. Wenn Sie sich für diesen Kurs anmelden, bekommen Sie von der VHS Ostfildern einen gebührenfreien account für die vhs.cloud.

Lehrwerk: Chapeau, ab Lektion 7

OFI 40802000

Mi, ab 19.2.2020, 18–19.30 Uhr, 15 mal
Ostfildern-Nellingen, An der Halle, Esslinger Str. 26
€ 55
Anmeldung: VHS Ostfildern, Tel. 0711 3404-800

Small Talk auf Französisch A1–A2

Kleingruppe mit 5–10 Teilnehmer/-innen
Solita Larcher-Meier

Es fällt Ihnen schwer, ganz gewöhnliche Dinge auf Französisch zu sagen? Mit ein wenig Übung wird es ziemlich einfach. Dies ist das Ziel dieses Kurses: sich auf einfache und spontane Weise über Themen des täglichen Lebens auszudrücken. Geringe Vorkenntnisse sind erforderlich. Rufen Sie uns gerne an, wenn Sie diesbezüglich unsicher sind: 0711 1600-322 (Frau Weber).

201-3312

Fr, 17.7., 17.30–20.30 Uhr,
Sa, 18.7.2020, 9.30–13 Uhr
Echterdingen, VHS am Schafrain, Schafrain 2,
Seminarraum 3 (Obergeschoss)
€ 52

Niveau A2

Französisch A2

Kleingruppe mit 8–12 Teilnehmer/-innen
Madeleine Hütten

Sie möchten ihre Vorkenntnisse in Wortschatz und Grammatik (re)aktivieren oder das in den letzten Semestern Gelernte weiter verfolgen? Wir wiederholen und vertiefen die Kenntnisse aus On y va! A1 und bewegen uns mit dem Folgeband in Richtung der Niveaustufe A2.

Alle Interessierten sind herzlich willkommen!

Lehrbuch: On y va! A2, aktualisierte Ausgabe, ab Lektion 1

201-3313

Mo, ab 17.2.2020, 18–19.30 Uhr, 15 mal
Echterdingen, VHS am Schafrain, Schafrain 2,
Seminarraum 2 (Obergeschoss)
€ 113

Schnupperkarte zu Französisch A2

NEU: Wenn Sie erst prüfen möchten, ob der Kurs 201-3313 richtig für Sie ist, erhalten Sie eine Schnupperkarte, mit der Sie die ersten 4 Kurs-terminen wahrnehmen können. Möchten Sie den Kurs dann bis zum Ende besuchen, bezahlen Sie nur den Differenzbetrag.

Bitte beachten Sie, dass nach den AGB von der Schnupperkarte kein Rücktritt möglich ist.

201-3313PR

Mo, ab 17.2.2020, 18–19.30 Uhr, 4 mal
Echterdingen, VHS am Schafrain, Schafrain 2,
Seminarraum 2 (Obergeschoss)
€ 37

Französisch A2

Kleingruppe mit 8–12 Teilnehmer/-innen
Farida Linke

Wir haben das Niveau A1 erfolgreich beendet und bereits die ersten Lektionen des A2-Bandes durchgearbeitet. Ein Einstieg mit diesen Vorkenntnissen ist jederzeit möglich – trauen Sie sich und nehmen Sie bei Zweifeln die Sprachberatung am 12.2.2020 wahr.

Lehrbuch: On y va! A2, aktualisierte Ausgabe, ab Lektion 5

201-3314

Mi, ab 4.3.2020, 19.45–21.15 Uhr, 15 mal
Leinfelden, VHS am Neuen Markt, Raum 2
€ 113

Französisch A2

Kleingruppe mit 8–12 Teilnehmer/-innen
Béatrice Compagnon

Französisch einfach machen: In einer netten Atmosphäre treffen wir uns und lernen in einem ausgewogenen Tempo diese schöne Sprache. Es werden Vorkenntnisse vorausgesetzt. Bitte nutzen Sie bei Unklarheiten die Sprachberatung am 12.2.2020.

Lehrbuch: On y va! A2, Aktualisierte Ausgabe, ab Lektion 8 und On y va!, A2, Grammatiktrainer, ISBN 978-3-19-093351-8

201-3315

Di, ab 18.2.2020, 19.30–21 Uhr, 15 mal
Musberg, VHS im Rathaus, Filderstr. 14, Raum 1
€ 113

Französisch Auffrischung A2

Kleingruppe mit 5–10 Teilnehmer/-innen
Solita Larcher-Meier

Ihre Französischkenntnisse sind etwas eingerostet und sie möchten Sie gerne aktivieren? Unser intensiver Sommerkurs macht es möglich: Die 6 Lektionen des Buches wollen wir an 8 Abenden schaffen. Bitte planen Sie auch Zeit für das eigene Lernen (Vokabeln, Hausaufgaben) ein.

Lehrbuch: Rebonjour, ISBN 978-3-19-003373-7

201-3317

Di und Do, ab 28.7.2020, 18.30–21.30 Uhr, 8 mal
Echterdingen, VHS am Schafrain, Schafrain 2,
Seminarraum 2 (Obergeschoss)
€ 144

Leichte Konversation Französisch A2

Kleingruppe mit 8–12 Teilnehmer/-innen
Katrin Siegert

Wir arbeiten weiter mit unserem Lehrbuch, das uns verschiedene Themenbereiche mit Sprech- lassen, kurzen Texten und (Hör)Übungen bietet.

Lehrbuch: Prenons la parole, ab Lektion 4, ISBN 978-3-12-529284-0

201-3318

Di, ab 18.2.2020, 18.30–20 Uhr, 15 mal
Leinfelden, Imm.-Kant-Realschule, Zimmer 209
€ 113

Schnupperkarte zu Konversation Französisch A2

NEU: Wenn Sie erst prüfen möchten, ob der Kurs 201-3318 richtig für Sie ist, erhalten Sie eine Schnupperkarte, mit der Sie die ersten 4 Kurs-terminen wahrnehmen können. Möchten Sie den Kurs dann bis zum Ende besuchen, bezahlen Sie nur den Differenzbetrag.

Bitte beachten Sie, dass nach den AGB von der Schnupperkarte kein Rücktritt möglich ist.

201-3318PR

Di, ab 18.2.2020, 18.30–20 Uhr, 4 mal
Leinfelden, Imm.-Kant-Realschule, Zimmer 209
€ 37



Für den Beruf

Französisch für den Beruf A2-B1

Kleingruppe mit
2-4 Teilnehmer/-innen
Miriam Smigielski



Nutzen Sie die Mittagspause und aktivieren Sie Ihre Französischkenntnisse. Der Schwerpunkt liegt auf beruflichen Themen: Kontakt aufnehmen, Nachrichten hinterlassen, Termine bestätigen, ein Produkt vorstellen ...

Lehrbuch: Pour parler affaires A2/B1, ab Lektion 1. ISBN 978-3-12-526946-0

201-3319

Do, ab 5.3.2020, 12.30-13.30 Uhr, 10 mal
Leinfelden, VHS am Neuen Markt, Raum 3
€ 200
Fachkursförderung möglich
vhespresso – Durchführungsgarantie ab 2 Personen

Niveau B1-B2

Französisch B1 – Schwerpunkt Sprechen

Kleingruppe mit 8-12 Teilnehmer/-innen
Farida Linke

Bravo! Sie haben das Niveau B1 erreicht und in diesem Kurs die Möglichkeit Ihre Kenntnisse – vor allem mündlich – zu festigen. Grundlage dafür sind Texte, Chansons und Themen des alltäglichen Lebens; dabei wird auch die Grammatik mit dem Buch „Reprise1“ unterhaltsam wiederholt.

Lehrbuch: Reprise B1, ISBN 978-3-19-003380-5

201-3321

Mi, ab 4.3.2020, 18-19.30 Uhr, 15 mal
Leinfelden, VHS am Neuen Markt, Raum 2
€ 113

Prenons la parole B1-B2

Kleingruppe mit 5-10 Teilnehmer/-innen
Solita Larcher-Meier

Vous aimez discuter en français? C'est l'occasion de venir échanger sur des thèmes divers et variés portant sur la politique, l'économie, la vie sociale ou la culture que nous choisirons ensemble. Alors, prenons la parole!

201-3323

Mi, ab 15.7.2020, 18-19.30 Uhr, 6 mal
Leinfelden, VHS am Neuen Markt, Raum 3
€ 72

Le français avec plaisir B2

Kleingruppe mit 8-12 Teilnehmer/-innen
Danielle Chagas

Vous vous exprimerez sur des sujets actuels et du quotidien. Les textes seront tirés de journaux, de littérature ou de chansons. Nous n'oublions bien sûr pas non plus de revoir quelques points de grammaire au fur et à mesure de notre progression.

201-3324

Di, ab 3.3.2020, 18-19.30 Uhr, 12 mal
Leinfelden, VHS am Neuen Markt, Raum 2
€ 90

Conversation et capacité grammaticale B2

Miriam Smigielski

Sie verfügen über gute Französischkenntnisse, wollen Ihre Sprechfertigkeit verbessern, über aktuelle Probleme diskutieren, Grammatik wiederholen und in netter Runde ungehemmt „parler français“, dann sind Sie hier bei uns genau richtig.

201-3326

Do, ab 20.2.2020, 10.30-12 Uhr, 15 mal
Leinfelden, VHS am Neuen Markt, Raum 2
€ 90

Une histoire un jour B2

Kleingruppe mit 5-10 Teilnehmer/-innen
Solita Larcher-Meier

Quoi de mieux qu'une petite histoire pour pratiquer le français! Lors de nos rencontres, nous lisons ensemble un original petit récit sur lequel nous échangeons et débâtons. Pour ce cours vous avez la possibilité de manière flexible de vous inscrire pour une ou plusieurs rencontres.

Sie können entweder den kompletten Kurs oder einzelne Termine buchen (13.7., 20.7., 27.7., 3.8., 10.8. oder 17.8.2020).

Ein Einzeltermin kostet 13 €.

201-3327

Mo, ab 13.7.2020, 18.30-20 Uhr, 6 mal
Leinfelden, VHS am Neuen Markt, Raum 3
€ 72

Entraînement à la conversation B2

Marie-José Löwe

Vous voulez rafraîchir ou entretenir vos connaissances de français, enrichir votre vocabulaire, faire des révisions de grammaire, apprendre à vous exprimer, à défendre votre point de vue – venez vous joindre à notre groupe.

A l'aide de textes très divers (articles de journaux, extraits littéraires, chansons ...) il vous est possible de discuter sur des sujets concernant la vie quotidienne, la civilisation française actuelle etc.

201-3328

Do, ab 20.2.2020, 18.30-20 Uhr, 10 mal
Echterdingen, Ph.-Matth.-Hahn-Gymnasium,
Zimmer 503 (Eingang C Schulhofseite)
€ 60

Italienisch



Für Senioren

Italienisch 60+ A2

Kleingruppe mit 8-12 Teilnehmer/-innen
Emanuela Quirini

Anhand verschiedener Materialien wiederholen wir ausgewählte Grammatikkapitel des Niveaus A2 und wenden unsere Kenntnisse im Gespräch an.

201-3405

Di, ab 18.2.2020, 11-12.30 Uhr, 15 mal
Echterdingen, VHS am Schafrain, Schafrain 2,
Seminarraum 1 (Obergeschoss)
€ 115 (inkl. € 2 Kopierkosten)

Italienisch 60+ A2-B1

Kleingruppe mit 8-12 Teilnehmer/-innen
Roberta Bessolo

Dieser Kurs eignet sich für Teilnehmer/-innen, die das Niveau A2 erreicht haben und eine Unterhaltung auf Italienisch sicherer führen möchten. Wir werden in entspannter Atmosphäre eine Vielzahl an Situationen üben und interessante Themen besprechen. Die Grammatik wird dabei aufgefrischt und bei Bedarf vertieft.

Lehrbuch: A voi la parola, ISBN 978-3-12-525574-6

201-3406

Mo, ab 17.2.2020, 11-12.30 Uhr, 12 mal
Leinfelden, VHS am Neuen Markt, Raum 2
€ 90

Italienisch

Einteilung der Italienischkurse nach dem Europäischen Referenzrahmen

Die Bezeichnung A1, A2 ..., die Sie bei jedem Kurs lesen, weist auf das im jeweiligen Kurs zu erreichende Niveau hin. „Italienisch A2“ bedeutet also, dass Kenntnisse auf der Stufe A1 vorausgesetzt werden und der Kurs auf das Niveau A2 hinarbeitet. Bitte beachten Sie dazu auch die Tabelle auf S. 68.

Bitte kommen Sie zur Sprachberatung oder rufen Sie uns an, wenn Sie unsicher sind, welchen Kurs Sie wählen sollen:

Mi, 12.2.2020, 17–18.30 Uhr
Leinfelden, VHS-Geschäftsstelle, Neuer Markt 3, (Eingang zwischen Parfümerie Müller und Eiscafé da Daniele)
gebührenfrei

Lehrbücher Niveau A1, A2 und B1:

Allegro nuovo A1, ISBN 978-3-12-525590-6

Allegro nuovo A2, ISBN 978-3-12-525593-7

Allegro B1, Klett Verlag,
ISBN 978-3-12-525584-5

Italia per stranieri, ISBN 978-8-86-182424-9

Bitte beachten Sie, dass Sie für einen optimalen Lernerfolg das Lehrbuch benötigen. Alle Bücher erhalten Sie im Buchhandel.

Niveau A1

Italienisch für die Reise ...

... bieten in diesem Semester unsere Kooperationspartner an:
VHS Filderstadt, Tel. 0711 7003-470
VHS Ostfildern, Tel. 0711 3404-800



Rücktritt

Sie möchten von Ihrer Anmeldung zurücktreten?

Wenden Sie sich an unsere Geschäftsstelle. Eine Abmeldung bei den Kursleitenden ist ungültig.

Bitte beachten Sie dabei unsere Allgemeinen Geschäftsbedingungen, insbesondere die Rücktrittsfristen, auf Seite 122.

Niveau A1

Italienisch A1

Für Anfänger/-innen ohne Vorkenntnisse
Dariya Koval

Lehrbuch: Allegro nuovo A1, ab Lektion 1

201-3408

Mo, ab 2.3.2020, 19.45–21.15 Uhr, 15 mal
Echterdingen, VHS am Schafrain, Schafrain 2, Seminarraum 2 (Obergeschoss)
€ 90

Italienisch A1

Für Anfänger/-innen mit geringen Vorkenntnissen
Maddalena Schwingenstein

Gemeinsam lernt es sich leichter. Vor allem mit der Unterstützung einer erfahrenen Muttersprachlerin. Vorkenntnisse erforderlich. Nutzen Sie ggf. den Beratungstermin am 12.2.20.

Lehrbuch: Allegro nuovo A1, ab Lektion 4

201-3409

Mi, ab 4.3.2020, 17.50–19.20 Uhr, 15 mal
Musberg, VHS im Rathaus, Filderstr. 14, Raum 1
€ 90

Schnupperkarte zu Italienisch A1

NEU: Wenn Sie erst prüfen möchten, ob der Kurs 201-3409 richtig für Sie ist, erhalten Sie eine Schnupperkarte, mit der Sie die ersten 4 Kurstermine wahrnehmen können. Möchten Sie den Kurs dann bis zum Ende besuchen, bezahlen Sie nur den Differenzbetrag.

Bitte beachten Sie, dass nach den AGB von der Schnupperkarte kein Rücktritt möglich ist.

201-3409PR

Mi, ab 4.3.2020, 17.50–19.20 Uhr, 4 mal
Musberg, VHS im Rathaus, Filderstr. 14, Raum 1
€ 28

Italienisch A1

Für Anfänger/-innen mit Vorkenntnissen
Flavia Giaimis

Sie möchten in einer angenehmen Atmosphäre Italienisch lernen und haben bereits einige Kenntnisse – dann freue ich mich, Sie in diesem Kurs begrüßen zu dürfen!

Nach einer kurzen Wiederholung der Inhalte, denen wir im letzten Semester begegnet sind, setzen wir unsere spannende Reise fort. Ich freue mich immer über neue interessierte Teilnehmer/-innen.

Lehrbuch: Allegro nuovo A1, ab Lektion 7

201-3410

Mo, ab 2.3.2020, 19.45–21.15 Uhr, 15 mal
Musberg, VHS im Rathaus, Filderstr. 14, Raum 3
€ 90

Beratung

Welcher Kurs passt zu mir?

Antje Weber

Wir helfen Ihnen gern, den Italienischkurs zu finden, der Ihren Erwartungen, Vorkenntnissen und Zielvorstellungen am besten entspricht. Sie bekommen Informationen zum Kursangebot, Lehrbüchern und Lernmethoden. Wenn Sie Vorkenntnisse in der Sprache haben, sollten Sie diesen Termin auf jeden Fall wahrnehmen!

Mi, 12.2.2020, 17–18.30 Uhr
Leinfelden, VHS-Geschäftsstelle, Neuer Markt 3 (Eingang zwischen Parfümerie Müller und Eiscafé da Daniele)
gebührenfrei

Niveau A2

Italienisch A2

Flavia Giaimis

Sie haben Italienisch-Kenntnisse und schon ein Lehrbuch des Niveaus A1 durchgearbeitet? Sie haben Spaß daran in einer angenehmen Atmosphäre Neues zu lernen? Dann sind Sie bei diesem Kurs genau richtig!!

Ich freue mich, Sie in diesem Kurs zu begrüßen.

Lehrbuch: Allegro nuovo A2 ab Lektion 4

201-3412

Do, ab 5.3.2020, 19.30–21 Uhr, 15 mal
Echterdingen, Ph.-Matth.-Hahn-Gymnasium, Zimmer 506 (Eingang C Schulhofseite)
€ 90

Einfache Konversation Italienisch A2

Francesca Cicu

Einfache Gespräche über eigene Interessen und Erfahrungen, Zeit für etwas Grammatikwiederholung, Wortschatz festigen und erweitern und typische Redewendungen der italienischen Sprache lernen.

Machen Sie mit – hier haben Sie das Wort!

Lehrbücher: Lernkrimi Classic „Sola nella notte“, compact Verlag, ISBN 978-3-8174-1814-5 und Typisch Italienisch, PONS, ISBN 978-3-12-562936-3.

201-3414

Do, 5.3., 12.3., 19.3., 26.3., 23.4., 30.4., 7.5., 14.5., 18.6. und 25.6.2020, 20–21.30 Uhr
Echterdingen, VHS am Schafrain, Schafrain 2, Seminarraum 1 (Obergeschoss)
€ 60

Niveau B1–B2

Italienisch B1

Kleingruppe mit 8–12 Teilnehmer/-innen
Sara Petrosino

Lehrbuch: Allegro B1, ab Lektion 10

201-3420

Mo, ab 17.2.2020, 19.40–21.10 Uhr, 15 mal
Echterdingen, VHS am Schafrain, Schafrain 2,
Seminarraum 3 (Obergeschoss)
€ 113

Conversare in Italiano B1

Kleingruppe mit 8–12 Teilnehmer/-innen
Francesca Cicu

Un corso per leggere e parlare di più in Italiano, ripassare un pò di grammatica e scoprire modi di dire tipici del Paese del Tricolore.
Lehrbücher: Lernkrimi Classic „La Grotta della morte“, compact Verlag, ISBN 978-3-8174-1911-1 und Italienisch ganz leicht. Rätsel & Übungen für zwischendurch, ISBN 978-3-19-027908-1

201-3421

Do, 5.3., 12.3., 19.3., 26.3., 23.4., 30.4., 7.5., 14.5., 18.6. und 25.6.2020, 18.15–19.45 Uhr
Echterdingen, VHS am Schafrain, Schafrain 2,
Seminarraum 1 (Obergeschoss)
€ 75

Il circolo italiano B1–B2

Kleingruppe mit 5–10 Teilnehmer/-innen
Maddalena Schwingenstein

Avete già raggiunto il livello d'italiano B1 e vorreste mantenerlo „in forma“? Nel nostro corso puntiamo soprattutto sulla conversazione che vogliamo sostenere anche tramite la lettura di un libro su cui vogliamo discutere e scambiare idee e impressioni. Rinfrescheremo anche alcuni elementi di grammatica con esercizi e giochi.

Lektüre: „Nel mare ci sono i cocodrilli“, ISBN 978-3-15-019881-0

201-3422

Mi, 4.3., 25.3., 22.4., 6.5., 27.5., 17.6. und 8.7.2020, jeweils 19.35–21.05 Uhr
Musberg, VHS im Rathaus, Filderstr. 14, Raum 2
€ 84

Schnupperkarte zu Circolo italiano

NEU: Wenn Sie erst prüfen möchten, ob der Kurs 201-3422 richtig für Sie ist, erhalten Sie eine Schnupperkarte, mit der Sie die ersten 2 Kurstermine wahrnehmen können. Möchten Sie den Kurs dann bis zum Ende besuchen, bezahlen Sie nur den Differenzbetrag.

Bitte beachten Sie, dass nach den AGB von der Schnupperkarte kein Rücktritt möglich ist.

201-3422PR

Mi, 4.3. und 25.3.2020, jeweils 19.35–21.05 Uhr
Musberg, VHS im Rathaus, Filderstr. 14, Raum 2
€ 27

Spanisch – Tipp

Mexiko, ein Schmelztiegel der Kulturen

Alma Vargas

In der mexikanischen Kultur finden sich Elemente aus verschiedenen Epochen: Präkolumbisches, Kolonialzeit und Zeitgenössisches. Diese spannen die Mischung, Bräuche und Traditionen, Gastronomie und Kunst erleben Sie an diesem Abend.

Der Abend findet auf Spanisch statt (ab Niveau A2). Es darf auch auf Deutsch nachgefragt werden.

201-3502 Der Lange Abend in spanischer Sprache

Do, 19.3.2020, 19–21 Uhr
Leinfelden, VHS am Neuen Markt, Raum 1
€ 14 (inkl. Getränk)



Kopf des Gottes Tlaloc; © D. R. Archivo Digital de las Colecciones del Museo Nacional de Antropología, Secretaría de Cultura – INAH

Linsen und Spätzle gibt's heute nicht, dafür ein spanisches Gericht!

María Luisa del Río Aguirre

Erleben Sie Spanien, mit Genuss und Kultur Gute Laune und ein bisschen Geschick, das brauchen Sie nur!

Die Welt der Tapas und viel Temperament – das ist Spanien, so wie man es kennt. Probieren, versuchen, erleben das Land mit einer echten Andalusierin an Ihrer Hand! Tortilla, Pescado, Verduras und vieles mehr, das gibt dieser Abend ganz sicher her ... Wir kochen und reden und sind fröhlich dabei! Nehmen Sie teil, ich lade Sie ein in Leinfelden mitten in Andalusien zu sein!

Voraussetzung: Spanischkenntnisse ab Niveau A2

Bitte mitbringen: Geschirrtuch und Gefäß für Reste

201-3503

Fr, 8.5.2020, 18–22 Uhr
Leinfelden, Ludwig-Uhland-Schule,
Zimmer 39/40, Küche, Eingang kleiner Parkplatz
(Ecke Bahnhof-/Stuttgarter Straße)
€ 28 (inkl. 12 € Lebensmittelkosten)

Für Senioren

Spanisch 60+ A1

Kleingruppe mit 8–12 Teilnehmer/-innen
Beatriz Fiorini de Metzkes

Dieser Kurs vermittelt Grundkenntnisse der spanischen Sprache und Wissenswertes über Spanien und Lateinamerika. Wir machen eine Vielzahl von Übungen, um das Hören, Sprechen, Schreiben und Lesen zu trainieren. Bei uns werden Sie in entspannter Atmosphäre lernen und viel Spaß dabei haben. Sie sind herzlich willkommen! (Vorkenntnisse erforderlich!)

Lehrbuch: Endlich Zeit für Spanisch, ab Lektion 13, ISBN 978-3-19-009589-6

201-3507

Mi, ab 4.3.2020, 9–10.30 Uhr, 12 mal
Leinfelden, VHS am Neuen Markt, Raum 2
€ 90

Spanisch 60+ A2

Kleingruppe mit 8–12 Teilnehmer/-innen
Beatriz Fiorini de Metzkes

In diesem Kurs werden Sie Gelegenheit haben Ihren Wortschatz zu erweitern, Ihre Grammatikkenntnisse zu vertiefen und das Erlernte durch viele kommunikative Aktivitäten gleich zu üben. Sie werden auch Vieles über die spanischsprachigen Länder erfahren. Wir lesen immer mit Interesse spannende Geschichten und sprechen darüber im Unterricht.

Wir freuen uns auf Sie, wenn Sie Vorkenntnisse auf A1 Niveau haben! Nutzen Sie die Sprachberatung, wenn Sie unsicher sind.

Lehrbuch: Impresiones A2, ab Lektion 3

201-3508

Mi, ab 4.3.2020, 10.45–12.15 Uhr, 12 mal
Leinfelden, VHS am Neuen Markt, Raum 2
€ 90

Für Schüler/-innen

Alle Kurse für Kinder und Jugendliche finden Sie auf Seite 21 bis Seite 23.

Spanisch

Einteilung der Spanischkurse nach dem Europäischen Referenzrahmen

Die Bezeichnung A1, A2 ..., die Sie bei jedem Kurs lesen, weist auf das im jeweiligen Kurs zu erreichende Niveau hin. „Spanisch A2“ bedeutet also, dass Kenntnisse auf der Stufe A1 vorausgesetzt werden und der Kurs auf das Niveau A2 hinarbeitet. Bitte beachten Sie dazu auch die Tabelle auf S. 68.

In den Konversationskursen geht es darum, das erreichte Niveau zu festigen. Wenn Sie also Kenntnisse auf dem Niveau B2 haben, können Sie z. B. Kurs 201-3526 auf Seite 90 besuchen.

Möglichkeiten zur Selbsteinstufung finden Sie unter www.vhseinstufungstest.de und www.sprachtest.de. Füllen Sie den Test aus und Sie bekommen eine automatische Auswertung.

Bitte melden Sie sich bei Unsicherheiten bei der Kurswahl unter Tel. 0711 1600-322 oder E-Mail: a.weber@le-mail.de

Lehrbücher A1 – B1:

Im Herbst 2019 führen wir Impresiones aus dem Hueber Verlag als neues Standardlehrwerk ein. Kurse, die mit eñe begonnen haben, arbeiten das Buch bis zum Ende durch und steigen dann um.

Impresiones A1, ISBN 978-3-19-004545-7
Impresiones A2, ISBN 978-3-19-034545-8

eñe A2, Lehr- und Arbeitsbuch, Hueber Verlag. ISBN 978-3-19-004220-3

eñe B1.1, Lehr- und Arbeitsbuch, Hueber Verlag. ISBN 978-3-19-004221-0

Lehrbücher B2:

Aula internacional 4 nueva edición B2.1 ISBN 978-3-12-515745-3

Aula internacional 5 nueva edición B2.2 ISBN 978-3-12-515754-5

Bitte beachten Sie, dass Sie für einen optimalen Lernerfolg das Lehrbuch benötigen. Alle Bücher erhalten Sie im Buchhandel.

Beratung

Hilfe bei der Kursauswahl

Antje Weber

Wir helfen Ihnen gern, den Spanischkurs zu finden, der Ihren Erwartungen, Vorkenntnissen und Zielvorstellungen am besten entspricht. Sie bekommen Informationen zum Kursangebot, Lehrbüchern und Lernmethoden. Wenn Sie Vorkenntnisse in der Sprache haben, sollten Sie diesen Termin auf jeden Fall wahrnehmen!

Mi, 12.2.2020, 17–18.30 Uhr
Leinfelden, VHS-Geschäftsstelle, Neuer Markt 3 (Eingang zwischen Parfümerie Müller und Eiscafé da Daniele)
gebührenfrei

Niveau A1

Spanisch für die Reise A1

Für Anfänger/-innen ohne Vorkenntnisse
Kleingruppe mit 7–12 Teilnehmer/-innen
Oswaldo Calle Quiñonez

Der nächste Urlaub in Spanien oder Lateinamerika steht an? Hier lernen Sie einfache Dialoge, um in Alltagssituationen (Unterkunft, Essen etc.) zurechtzukommen. Übungen und verständliche grammatische Erklärungen runden das Ganze ab.

Lehrbuch: Spanisch für den Urlaub A1,
Klett Verlag, ISBN 978-3-12-514265-7

201-3509

Di, ab 21.4.2020, 18.10–19.40 Uhr, 12 mal
Musberg, VHS im Rathaus, Filderstr. 14, Raum 3
€ 103

Spanisch A1

Für Anfänger/-innen ohne Vorkenntnisse
Jerónimo Martínez Montiel

Gemeinsam geht es leichter: Lernen Sie Spanisch von Anfang an bei einem Lehrer aus Spanien.

Lehrbuch: Impresiones A1, ab Lektion 1

201-3510

Fr, ab 6.3.2020, 18–19.30 Uhr, 15 mal
Echterdingen, VHS am Schafrain, Schafrain 2,
Seminarraum 2 (Obergeschoss)
€ 90

Spanisch A1

Für Anfänger/-innen ohne Vorkenntnisse
Kleingruppe mit 8–12 Teilnehmer/-innen
Flor Albornoz

Hier ist er: Der lang ersehnte Spanischkurs ohne Sommerpause! Selbst wenn Sie zwischendurch mal einen Termin vergessen, weil es gerade so schön ist im Freibad – kommen Sie in der nächsten Woche wieder. Ihre erfahrene Kursleiterin bringt Sie wieder auf den Stand der Gruppe.

Lehrbuch: Impresiones A1, ab Lektion 1

201-3511

Mi, ab 17.6.2020, 18–19.30 Uhr, 12 mal
Echterdingen, VHS am Schafrain, Schafrain 2,
Seminarraum 2 (Obergeschoss)
€ 90

Spanisch nach dem Abitur

Intensivkurs A1

Amaya Matas Mínguez

Geschafft – das Abi ist überstanden! Steht als nächstes ein FSJ oder Spanien-/Lateinamerika-Aufenthalt einfach „just for fun“ an? Dieser Kurs gibt einen intensiven Einstieg in die Sprache: In 3 Wochen zum Niveau A1.

Lehrbuch: Impresiones ab Lektion 1 und Impresiones Intensivtrainer A1, ISBN 978-3-19-104545-6

201-3512

Mo, Di, Mi, Do, ab 13.7.2020, 10.30–13.45 Uhr
(15 Minuten Pause), 12 mal
Leinfelden, VHS am Neuen Markt, Raum 3
€ 208 (bereits ermäßigte Gebühr)

Spanisch kompakt A1

Für Anfänger/-innen ohne Vorkenntnisse
Kleingruppe mit 6–12 Teilnehmer/-innen
Oswaldo Calle Quiñonez

Dieser Kompaktkurs gibt Ihnen einen schnellen und intensiven Einstieg in die Sprache. Bitte planen Sie auch Zeit zur Vor- und Nachbereitung zu Hause ein.

Lehrbuch: Impresiones A1, ab Lektion 1

201-3513

Mo, 3.8. bis Fr, 7.8.2020, jeweils 18.30–21.30 Uhr
Musberg, VHS im Rathaus, Filderstr. 14, Raum 3
€ 100

Spanisch A1 mit der vhs.cloud

Für Anfänger/-innen ohne Vorkenntnisse
María Valle Sell

Nutzen Sie die Chance mit Hilfe der vhs.cloud unabhängig von Zeit, Ort und Ihrem Endgerät, zusätzliche Übungsmöglichkeiten wahrzunehmen. Außerdem können Sie mit Ihrer Lerngruppe über die regelmäßigen Präsenztermine hinaus in Kontakt bleiben, erfahren stets die aktuellen Themen, Hausaufgaben u.v.m. Wenn Sie sich für diesen Kurs anmelden, bekommen Sie von der VHS Ostfildern einen gebührenfreien account für die vhs.cloud.

Lehrwerk: Impresiones A1, ab Lektion 1

OFI 42202300

Mo, ab 2.3.2020, 19.30–21 Uhr, 15 mal
Ostfildern-Nellingen, An der Halle, Esslinger Str. 26
€ 70
Anmeldung: VHS Ostfildern, Tel. 0711 3404-800

Spanisch A1

Für Anfänger/-innen mit geringen Vorkenntnissen
Élida Rodríguez

Lehrbuch: Impresiones A1, ab Lektion 4

201-3514

Mo, ab 16.3.2020, 19.45–21.15 Uhr, 15 mal
Leinfelden, Imm.-Kant-Realschule, Zimmer 208
€ 90

Spanisch A1

Für Anfänger/-innen mit geringen Vorkenntnissen
Amaya Matas Mínguez

Wenn Sie schon geringe Spanischkenntnisse haben, dann sind Sie hier richtig. Wir bauen darauf auf und machen immer weiter. Sprechen und Hören steht im Mittelpunkt.

Lehrbuch: Impresiones A1, ab Lektion 4

201-3515

Mo, ab 2.3.2020, 19.45–21.15 Uhr, 15 mal
Leinfelden, VHS am Neuen Markt, Raum 2
€ 90

Schnupperkarte zu Spanisch A1

NEU: Wenn Sie erst prüfen möchten, ob der Kurs 201-3515 richtig für Sie ist, erhalten Sie eine Schnupperkarte, mit der Sie die ersten 4 Kurs-terme wahrnehmen können. Möchten Sie den Kurs dann bis zum Ende besuchen, bezahlen Sie nur den Differenzbetrag.

Bitte beachten Sie, dass nach den AGB von der Schnupperkarte kein Rücktritt möglich ist.

201-3515PR

Mo, ab 2.3.2020, 19.45–21.15 Uhr, 4 mal
Leinfelden, VHS am Neuen Markt, Raum 2
€ 28



Spanisch A1

Für Anfänger/-innen mit geringen Vorkenntnissen
Kleingruppe mit 8–12 Teilnehmer/-innen
Amaya Matas Mínguez

Nutzen Sie den Vormittag: Wenn Sie schon geringe Spanischkenntnisse haben, dann sind Sie hier richtig. Wir bauen darauf auf und machen immer weiter. Sprechen und Hören steht im Mittelpunkt.

Lehrbuch: Impresiones A1, ab Lektion 4

201-3516

Mi, ab 4.3.2020, 11–12.30 Uhr, 12 mal
Leinfelden, VHS am Neuen Markt, Raum 3
€ 90

Schnupperkarte zu Spanisch A1

NEU: Wenn Sie erst prüfen möchten, ob der Kurs 201-3516 richtig für Sie ist, erhalten Sie eine Schnupperkarte, mit der Sie die ersten 3 Kurs-terme wahrnehmen können. Möchten Sie den Kurs dann bis zum Ende besuchen, bezahlen Sie nur den Differenzbetrag.

Bitte beachten Sie, dass nach den AGB von der Schnupperkarte kein Rücktritt möglich ist.

201-3516PR

Mi, ab 4.3.2020, 11–12.30 Uhr, 3 mal
Leinfelden, VHS am Neuen Markt, Raum 3
€ 28

Niveau A2

Spanisch A2

Amaya Matas Mínguez

Wir arbeiten mit Impresiones A2 und machen ab Lektion 4 weiter. Sprechen steht im Mittelpunkt. Bitte, planen Sie Zeit ein, um eigene Texte zu schreiben.

Lehrbuch: Impresiones A2, ab Lektion 4

201-3517

Mo, ab 2.3.2020, 18–19.30 Uhr, 15 mal
Leinfelden, VHS am Neuen Markt, Raum 2
€ 90

Anmeldung

Sie sind interessiert? Dann vergessen Sie nicht sich anzumelden. Eine vorherige Anmeldung ist bei allen Veranstaltungen erforderlich (außer bei Veranstaltungen mit dem Hinweis Abendkasse/Tageskasse). Anmeldehinweise finden Sie auf Seite 122.



**Seiffert
Buchhandlung**
Am Neuen Markt in Leinfelden

**Buchhandlung Seiffert GmbH, Neuer Markt 3
70771 Leinfelden-Echterdingen**

**Telefon: (0711) 75 24 25
Telefax: (0711) 75 27 23**

**E-Mail: info@buchhandlung-seiffert.de
Web: www.buchhandlung-seiffert.de**

Unsere Öffnungszeiten:
**Montag - Freitag: 9.00 - 19.00 Uhr
Samstag: 9.00 - 13.00 Uhr**

Spanisch A2

Oswaldo Calle Quiñonez

Lehrbuch: Impresiones A2, ab Lektion 5

201-3518

Di, ab 3.3.2020, 19.45–21.15 Uhr, 15 mal
Musberg, VHS im Rathaus, Filderstr. 14, Raum 3
€ 90

Schnupperkarte zu Spanisch A2

NEU: Wenn Sie erst prüfen möchten, ob der Kurs 201-3518 richtig für Sie ist, erhalten Sie eine Schnupperkarte, mit der Sie die ersten 4 Kurs-terme wahrnehmen können. Möchten Sie den Kurs dann bis zum Ende besuchen, bezahlen Sie nur den Differenzbetrag.

Bitte beachten Sie, dass nach den AGB von der Schnupperkarte kein Rücktritt möglich ist.

201-3518PR

Di, ab 3.3.2020, 19.45–21.15 Uhr, 4 mal
Musberg, VHS im Rathaus, Filderstr. 14, Raum 3
€ 28

Spanisch A2

Kleingruppe mit 8–12 Teilnehmer/-innen
Maite Calatayud Fernández

Lehrbuch: eñe A2, ab Lektion 7

201-3519

Di, ab 17.3.2020, 18.15–19.45 Uhr, 15 mal
Echterdingen, VHS am Schafrain, Schafrain 2,
Seminarraum 1 (Obergeschoss)
€ 113

Spanisch A2

Beatriz Fiorini de Metzkes

Lehrbuch: eñe A2, ab Lektion 9

201-3520

Mo, ab 2.3.2020, 18.30–20 Uhr, 15 mal
Leinfelden, Imm.-Kant-Realschule, Zimmer 204
€ 90

Für den Beruf

Spanisch für den Beruf B1



Kleingruppe mit 2–4 Teilnehmer/-innen
Beatriz Fiorini de Metzkes

Sie haben gute A2 Kenntnisse in Spanisch und wollen diese ausbauen, um sie in Ausbildung und/oder Beruf anzuwenden – dies ist der richtige Kurs für Sie! Es geht um Produkte, Verkauf, Firmenstruktur ... und auch die Grammatik (imperfecto, indefinido ...) bekommt genügend Raum.

Lehrbuch: Meta profesional B1, ab Lektion 1.
ISBN 978-3-12-515470-4

201-3521

Mi, ab 4.3.2020, 18–19.30 Uhr, 15 mal
Leinfelden, Imm.-Kant-Realschule, Zimmer 205
€ 450
Fachkursförderung möglich
vhespresso – Durchführungsgarantie ab 2 Personen

Niveau B1

Spanisch B1

Oswaldo Calle Quiñonez

En este curso trabajaremos el vocabulario en torno al tiempo libre y deporte: características, discusiones, búsqueda de información y muchos otros aspectos.

¡Ven, aprende y practica con nosotros!

Lehrbuch: eñe B1.1 ab Lektion 5

201-3522

Do, ab 5.3.2020, 19–20.30 Uhr, 15 mal
Echterdingen, Ph.-Matth.-Hahn-Gymnasium,
Zimmer 502 (Eingang C Schulhofseite)
€ 90

Vhespresso klein, stark, gut

Das neue Kursangebot der
Volkshochschule Leinfelden-Echterdingen

- **Durchführungsgarantie ab 2 Personen**
- **Kleine Gruppe: 2 bis 4 Personen**
Ihre Themen werden intensiv behandelt.
- **Sie wünschen Einzelunterricht?**
Sprechen Sie uns an!



Niveau B2–C1

Spanisch B2

María Rosario Schlegel

Aula es un libro moderno enfocado a la comunicación que nos permite, además de trabajar con un manual, escuchar audios y ver cortos relacionados con el tema y el lenguaje de cada unidad. Os esperamos, somos un grupo fantástico.

Lehrbuch: Aula internacional 4 nueva edición,
ab Lektion 2, ISBN 978-3-12-515745-3

201-3523

Mi, ab 19.2.2020, 20–21.30 Uhr, 15 mal
Leinfelden, Imm.-Kant-Realschule, Zimmer 205
€ 90

Schnupperkarte zu Spanisch B2

NEU: Wenn Sie erst prüfen möchten, ob der Kurs 201-3523 richtig für Sie ist, erhalten Sie eine Schnupperkarte, mit der Sie die ersten 4 Kurstermine wahrnehmen können. Möchten Sie den Kurs dann bis zum Ende besuchen, bezahlen Sie nur den Differenzbetrag.

Bitte beachten Sie, dass nach den AGB von der Schnupperkarte kein Rücktritt möglich ist.

201-3523PR

Mi, ab 19.2.2020, 20–21.30 Uhr, 4 mal
Leinfelden, Imm.-Kant-Realschule, Zimmer 205
€ 28

Spanisch B2

Kleingruppe mit 6–10 Teilnehmer/-innen
Claudia Tordoya Henckell

¿Quiere perfeccionar el castellano hablado y escrito sin presión y con un libro moderno y textos elegidos según los intereses del grupo? Entonces anímese a participar con nosotros. Somos un grupo abierto, ¡bienvenido!

Lehrwerk: Aula internacional nueva edición 4
B2.1, ab Lektion 3. ISBN 978-3-12-515745-3

201-3524

Mo, ab 17.2.2020, 20–21.30 Uhr, 12 mal
Echterdingen, VHS am Schafrain, Schafrain 2,
Seminarraum 1 (Obergeschoss)
€ 120

Spanisch B2

Kleingruppe mit 6–10 Teilnehmer/-innen
Maite Calatayud Fernández

Usamos de forma flexible el libro "Aula internacional" para comentar temas interesantes y actuales, practicar la gramática y pasar un buen rato hablando en español. Si te gusta la idea ... ¡te damos la bienvenida!

Lehrwerk: Aula internacional 5 B2.2, nueva edición. ISBN 978-3-12-515754-5

201-3525

Di, ab 17.3.2020, 20–21.30 Uhr, 12 mal
Echterdingen, VHS am Schafrain, Schafrain 2,
Seminarraum 1 (Obergeschoss)
€ 120

Spanisch Konversation B2

Isabel Görner

Este es un curso de conversación en el que, además de hablar sobre los temas más actuales del momento, repasaremos la gramática, veremos reportajes, en fin, haremos todo lo que sirva para ampliar el vocabulario y mejorar tu español.

201-3526

Mo, ab 23.3.2020, 18.20–19.50 Uhr, 14 mal
Echterdingen, VHS am Schafrain, Schafrain 2,
Seminarraum 1 (Obergeschoss)
€ 86 (inkl. 2 € Kopierkosten)

Tertulia Matinal – Curso de Conversación B2–C1

Isabel Görner

En este curso de español hacemos de todo, siendo lo más importante hablar sobre los temas más interesantes de la actualidad. Además, repasamos aspectos de la gramática que te puedan interesar como son: los tiempos del pasado, el subjuntivo con el condicional, preposiciones etc. También leemos y comentamos reportajes de El País.

Si crees que te gustaría participar en todo esto, nos encantaría poder darte la bienvenida.

201-3527

Mi, ab 25.3.2020, 9.25–10.55 Uhr, 14 mal
Leinfelden, VHS am Neuen Markt, Raum 3
€ 84



Rücktritt

Sie möchten von Ihrer Anmeldung zurücktreten?

Wenden Sie sich an unsere Geschäftsstelle. Eine Abmeldung bei den Kursleitenden ist ungültig.

Bitte beachten Sie dabei unsere Allgemeinen Geschäftsbedingungen, insbesondere die Rücktrittsfristen, auf Seite 122.

Arabisch

Arabisch A1

Für Anfänger/-innen ohne Vorkenntnisse
Kleingruppe mit 6–10 Teilnehmer/-innen
Amir Shkify

Sie lernen Arabisch sprechen und gleichzeitig die arabische Schrift lesen und schreiben. Der Kursleiter stammt aus Syrien und führt Sie in die arabische Welt ein.

Lehrbuch: Salam! neu, Arabisch für Anfänger A1–A2, ab Lektion 1. ISBN 978-3-12-528835-5

201-3600

Fr, ab 6.3.2020, 18–19.30 Uhr, 12 mal
Echterdingen, VHS am Schafrain, Schafrain 2,
Seminarraum 3 (Obergeschoss)
€ 120

Arabisch A1–A2

Kleingruppe mit 4–10 Teilnehmer/-innen
Mageed Sbagah

Wir machen weiter, kommen Sie zu uns, wenn Sie einige Arabischkenntnisse haben: Sie lernen Arabisch sprechen und gleichzeitig die arabische Schrift lesen und schreiben. Der Kursleiter stammt aus Syrien und führt Sie in die arabische Welt ein.

Lehrbuch: Salam! neu, Arabisch für Anfänger A1–A2, ab Lektion 10. ISBN 978-3-12-528835-5

201-3602

Di, ab 3.3.2020, 19.45–21.15 Uhr, 10 mal
Echterdingen, VHS am Schafrain, Schafrain 2,
Seminarraum 3 (Obergeschoss)
€ 150

Chinesisch

Chinesisch für Kinder

Siehe Seite 22.

Chinesisch A1

Für Anfänger/-innen ohne Vorkenntnisse
Kleingruppe mit 6–10 Teilnehmer/-innen
Hui-Ling Brandl-Kuo

Passend zum Schwerpunktthema China bieten wir Ihnen einen Sprachkurs an: Sie lernen die ersten Sätze auf Chinesisch zu sagen und parallel die Schriftzeichen. Trauen Sie sich!

Lehrwerk: Chinesisch 1, ab Lektion 1.
Lehrbuch ISBN 978-3-941284-00-5,
Übungsbuch ISBN 978-3-941284-01-2 und
Lehrbuch der chinesischen Schriftzeichen,
ISBN 978-3-941284-02-9

201-3615

Mi, ab 19.2.2020, 19.45–21.15 Uhr, 12 mal
Echterdingen, VHS am Schafrain, Schafrain 2,
Seminarraum 1 (Obergeschoss)
€ 120

Chinesisch A1

Für Anfänger/-innen mit geringen Vorkenntnissen
Kleingruppe mit 5–10 Teilnehmer/-innen
Hui-Ling Brandl-Kuo

Die ersten Worte und chinesischen Zeichen haben Sie gelernt. Nun geht es weiter, wir setzen den Kurs vom Februar fort.

Lehrwerk: Chinesisch 1, ca. ab Lektion 4.
Lehrbuch ISBN 978-3-941284-00-5,
Übungsbuch ISBN 978-3-941284-01-2 und
Lehrbuch der chinesischen Schriftzeichen,
ISBN 978-3-941284-02-9

201-3616

Mi, ab 17.6.2020, 19.45–21.15 Uhr, 7 mal
Echterdingen, VHS am Schafrain, Schafrain 2,
Seminarraum 1 (Obergeschoss)
€ 84



Gebärdensprache

Deutsche Gebärdensprache

Für Interessierte ohne Vorkenntnisse
Stefanie Estosere Bertey

Wir erlernen die Grundzüge der Deutschen Gebärdensprache. Dies beinhaltet das Fingeralphabet, Grammatik, Mimik und ein Grundvokabular. Zum Ende des Kurses werden wir uns in leichter Kommunikation üben.

Lehrbuch: Deutsche Gebärdensprache, Teil 1, Grundkurs für Anfänger (Ausgabe aus Bayern)
Die Kursmaterialien können Sie hier bestellen:
<http://www.viko-medien.de/index.php/webshop>

FI 2991

Mo, ab 9.3.2019, 18.30–20 Uhr, 10 mal
Filderstadt-Plattenhardt, VHS, Raum 21
€ 112

Anmeldung bei der VHS Filderstadt,
Tel. 0711 7003-463 oder ipaul-weiss@filderstadt.de

Griechisch

Griechisch A1

Für Anfänger/-innen ohne Vorkenntnisse
Kleingruppe mit 6–10 Teilnehmer/-innen
Chryssanthi Glava-Mergl

Sommerurlaub in Griechenland und Sie möchten sich verständigen können? Hier lernen Sie das Alphabet, Aussprache und die ersten Grundlagen.

Auf Wunsch kann nach den Pfingstferien ein Fortsetzungskurs angeboten werden.

Lehrwerk: Pame! A1, ab Lektion 1.
Lehrbuch ISBN 978-3-19-005404-6,
Arbeitsbuch ISBN 978-3-19-025404-0

201-3650

Do, ab 20.2.2020, 19.30–21 Uhr, 12 mal
Echterdingen, VHS am Schafrain, Schafrain 2,
Seminarraum 3 (Obergeschoss)
€ 120

Griechisch A1

Für Anfänger/-innen mit Vorkenntnissen
Kleingruppe mit 6–10 Teilnehmer/-innen
Chryssanthi Glava-Mergl

Unserer Griechisch Kurs geht weiter! In diesem Semester lernen wir über Reisewünsche zu sprechen, sich zu entschuldigen, eine einfache Hotelbuchung vorzunehmen, eine kurze Wegbeschreibung zu verstehen, jemanden anzusprechen, Information zu öffentlichen Verkehrsmitteln zu verstehen.

Lehrwerk: Pame! A1, ab Lektion 8.
Lehrbuch ISBN 978-3-19-005404-6,
Arbeitsbuch ISBN 978-3-19-025404-0

201-3652

Do, ab 20.2.2020, 18–19.30 Uhr, 15 mal
Echterdingen, VHS am Schafrain, Schafrain 2,
Seminarraum 3 (Obergeschoss)
€ 150

Hindi

Hindi Schnupperabend

Roshita Mishra

In diesem Abend möchte ich die Sprache Hindi vorstellen: Geschichtliches, Schriftsystem, Aussprache, einfache Worte und Ausdrücke für den alltäglichen Gebrauch in Indien. Gern möchte ich Ihnen auch kleine Einblicke in die Themen Bollywood, indische Lieder und Tänze geben.

Wenn Sie Interesse haben, die Sprachkenntnisse weiter zu vertiefen, kann nach Absprache mit der Fachbereichsleitung ein Hindi Sprachkurs eingerichtet werden.

FI 2909

Fr, 8.5.2020, 18–21 Uhr
Filderstadt-Plattenhardt, VHS, Raum 23
€ 16

Anmeldung bei der VHS Filderstadt, Tel. 0711 7003-463 oder ipaul-weiss@filderstadt.de

Japanisch

Japanisch A1

Für Anfänger/-innen ohne Vorkenntnisse
Harumi Ecker

Wir lernen kommunikatives Japanisch und dabei nicht nur die Sprache, sondern auch die japanische Kultur und Mentalität kennen.

Lehrbuch: Marugoto: Japanese language and culture.

OFI 41002100

Di, ab 3.3.2020, 19.30–21 Uhr, 10 mal
Ostfildern, Scharnhäuser Park, Stadthaus,
Gerhard-Koch-Straße 1
€ 93 bei 6 Teilnehmenden (€ 112 bei 5 Teiln.,
€ 128 bei 4 Teiln., € 168 bei 3 Teiln.,
€ 249 bei 2 Teiln.)

Anmeldung: VHS Ostfildern, Tel. 0711 3404-800

Japanisch A1

Für Anfänger/-innen mit geringen Vorkenntnissen
Kleingruppe mit 6–10 Teilnehmer/-innen
Tomoko Yamada

Nach einem Semester können wir uns schon etwas auf Japanisch verständigen: Begrüßung, Vorstellung, Essen ... Es macht viel Spaß – wenn Sie diese Kenntnisse haben, machen Sie mit und überzeugen Sie sich selbst! Wir beschäftigen uns nicht nur mit der Sprache, sondern auch mit der japanischen Kultur und Mentalität.

Lehrbuch: Marugoto: Japanese language and culture. Starter A1 Katsudoo,
ISBN 978-3-87548-707-7. Ab Lektion 7.

201-3700

Di, ab 18.2.2020, 18–19.30 Uhr, 12 mal
Leinfelden, Imm.-Kant-Realschule, Zimmer 307
€ 120 zuzügl. € 1 Kopierkosten, direkt an die
Kursleiterin zu bezahlen

Schnupperkarte zu Japanisch A1

NEU: Wenn Sie erst prüfen möchten, ob der Kurs 201-3700 richtig für Sie ist, erhalten Sie eine Schnupperkarte, mit der Sie die ersten 3 Kurstermine wahrnehmen können. Möchten Sie den Kurs dann bis zum Ende besuchen, bezahlen Sie nur den Differenzbetrag.

Bitte beachten Sie, dass nach den AGB von der Schnupperkarte kein Rücktritt möglich ist.

201-3700PR

Di, ab 18.2.2020, 18–19.30 Uhr, 3 mal
Leinfelden, Imm.-Kant-Realschule, Zimmer 307
€ 35

Kroatisch

Kroatisch A1

Für Anfänger/-innen ohne Vorkenntnisse
Kleingruppe mit 6–10 Teilnehmer/-innen
Nicole Benačić

Urlaub in Kroatien, Unterhaltungen mit Freunden und Verwandten oder einfach Neugierde auf eine neue Sprache? Hier sind Sie auf jeden Fall richtig. Wir beginnen bei Null.

Lehrbuch: V. Kosovac, V. Lukić: Učimo Hrvatski 1,
Verlag: Skolska Knjiga, Zagreb,
ISBN 978-953-0-40035-1, ab Lektion 1

201-3710

Mi, ab 19.2.2020, 19.35–21.05 Uhr, 12 mal
Echterdingen, VHS am Schafrain, Schafrain 2,
Seminarraum 3 (Obergeschoss)
€ 120

Kroatisch A1

Kleingruppe mit 5–10 Teilnehmer/-innen
Nicole Benačić

Wenn Sie Lust haben, Ihre Kroatischkenntnisse in einer kleinen Gruppe weiter zu vertiefen, Sie sich auf Kroatisch über einfache Alltagssituationen, Ihre Hobbys und den Urlaub austauschen möchten, sind Sie herzlich bei uns willkommen! Unser Motto lautet: govorimo hrvatski!

Wir haben bereits das Lehrbuch „Učimo Hrvatski 1“ durchgearbeitet und im letzten Semester mit dem Lehrbuch „Kroatisch für den Urlaub begonnen“. Dieses oder vergleichbare Kenntnisse werden vorausgesetzt.

Lehrbuch: Kroatisch für den Urlaub, ab Lektion 6,
ISBN 978-3-12-528955-0

201-3711

Mi, ab 19.2.2020, 18–19.30 Uhr, 12 mal
Echterdingen, VHS am Schafrain, Schafrain 2,
Seminarraum 3 (Obergeschoss)
€ 144

Portugiesisch

Portugiesisch A1

Für Anfänger/-innen ohne Vorkenntnisse
Kleingruppe mit 6–10 Teilnehmer/-innen
Danielle Chagas

Im Mittelpunkt steht die brasilianische Variante der Sprache. Das europäische Portugiesisch wird ebenfalls vorgestellt und die Unterschiede erläutert. Die Kursleiterin stammt aus Brasilien.

Lehrbuch: Oi, Brasil! aktuell, ab Lektion 1.
ISBN 978-3-19-105420-5

201-3800

Di, ab 3.3.2020, 19.45–21.15 Uhr, 12 mal
Leinfelden, Imm.-Kant-Realschule, Zimmer 307
€ 120

Russisch

Russisch A1

Für Anfänger/-innen ohne Vorkenntnisse
Kleingruppe mit 6–10 Teilnehmer/-innen
Dr. Natalia Berezovskaya

Im Mittelpunkt des Kurses steht die mündliche Kommunikation und parallel wird das russische Alphabet vermittelt, Lese- und Schreibübungen gemacht. Das Ganze in einer lockeren Atmosphäre und mit Spaß an der neuen Sprache.

Auf Wunsch wird nach den Pfingstferien ein Fortsetzungskurs angeboten.

Lehrwerk: Otlitschno! aktuell A1, ab Lektion 1.
ISBN 978-3-19-204477-9

201-3851

Di, ab 18.2.2020, 19.40–21.10 Uhr, 10 mal
Leinfelden, VHS am Neuen Markt, Raum 3
€ 100

Schwedisch

Schwedisch A1

Für Anfänger/-innen ohne Vorkenntnisse
Ruth Kreuzer

Sie möchten die Landessprache verstehen und sprechen können? Varmt välkommen!

Lehrwerk: Javisst aktuell A1(+), Kurs- und Arbeitsbuch, ISBN 978-3-19-105405-2, ab Lektion 1

OFI 42002000

Di, ab 3.3.2020, 20–21.30 Uhr, 12 mal
Ostfildern-Nellingen, VHS an der Halle,
Esslinger Straße 26
€ 97
Anmeldung: VHS Ostfildern, Tel. 0711 3404-800

Türkisch

Türkisch A1

Für Anfänger/-innen ohne Vorkenntnisse
Kleingruppe mit 6–10 Teilnehmer/-innen
Leyla Ayaz

Sie lernen die ersten Grundlagen, wie Begrüßung, Vorstellung, Zahlen ...

Lehrwerk: Kolay gelsin! neu, ab Lektion 1,
ISBN 978-3-12-528661-0

201-3880

Do, ab 20.2.2020, 18.15–19.45 Uhr, 12 mal
Echterdingen, Ph.-Matth.-Hahn-Gymnasium,
Zimmer 504 (Eingang C Schulhofseite)
€ 120

Tag der offenen Tür
Leinfelden, Neuer Markt
Sonntag, 16.2.2020
14–18 Uhr

In Kooperation mit der



Stadtbücherei
Leinfelden-Echterdingen

Wir heißen Sie herzlich willkommen, Kurse und Techniken auszuprobieren!

Wir freuen uns darauf, Sie, Ihre Familie, Freunde und Bekannten zu einem unterhaltsamen Nachmittag begrüßen zu dürfen.

Programm in Raum 1 ab 15 Uhr:

Chinesische Kalligrafie

Hui-Ling Brandl-Kuo

Hier finden Sie heraus, wie man einen kurzen Satz oder ein Wort auf Chinesisch schreibt.

Paper Quilling

Jui Natu und Patwardhan Deepti

Gerollte Papierstreifen ergeben hübsche Formen für kreative Grußkarten!

Die englische Spiele-Ecke

Shih-Min Huang

Wir machen einfache Spiele und werden viel Spaß haben.

Repair-Café LE – die Alternative zum Wegwerfen!

Es werden Schreibgeräte (Füller, Kugelschreiber) geprüft und per Ultraschall gereinigt.



Foto: Fotolia_@LIGHTFIELD STUDIOS

Programm im Gesundheitsraum:

Eltern-Kind Yoga für 3–5-Jährige

Nadine Kellner, 15–15.30 Uhr

Indian Balance® für Kids

Anne-Kristin Gräf, 16–16.30 Uhr

Zumba® Kids

Susanne Herrlinger, 17–17.30 Uhr

Durchgehende Angebote ab 14.30 Uhr:

Umschauen – Entdecken – Ausleihen

Den ganzen Nachmittag über steht Ihnen in der gesamten Bücherei unser Medienangebot zum Entdecken und Ausleihen zur Verfügung.

Programm im Foyer:

Kuchen, Kaffee und kalte Getränke

Regenbogenkindergarten

Tombola

Förderverein der Stadtbücherei LE

Aufregende Gewinne!

Foyer ab 19 Uhr:

albi hefele & die bigMband

Im Mittelpunkt des Programms steht die Leinfelder Sängerin Kiki Küllmer mit Chansons von Zaz, Aznavour und Piaf.

Eintritt frei, Spenden erbeten

Programm im OG:

Wer angelt den größten Fisch?

Tolle Preise im Teich angeln! Kosten 50 Cent

Die Spiele-Ecke

Spiele, Wörterrätsel, Puzzles, Sinnesparcours, Gedichte und Spielstation

Bücherei-Bingo

Wer seine Bingo-Karte als Erster vollständig hat, erhält eine kleine Belohnung.

Wohlfühlerlebnis

Handmassage. Unkostenbeitrag €10 für 15 min

Ausmalbilder werden zu 3D-Figuren

Bilder ausmalen und mit einer App zum Leben erwecken

Wer bin ich?

Zuhören und rätseln mit Hilfe der Kreativ-Tonies. Erkennst du die Tierstimmen oder Kinderhelden?

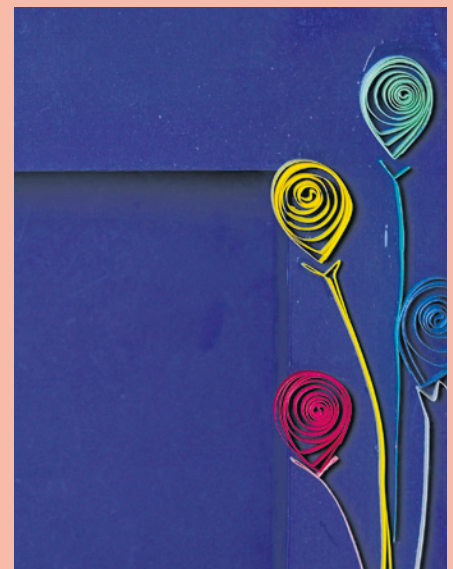


Foto: Jui Natu



Alles, was Kunst braucht.

boesner GmbH

Sielminger Straße 82
70771 Leinfelden-Echterdingen
Tel. 0711/79740-50
Fax 0711/79740-90
stuttgart@boesner.com

Öffnungszeiten:

Montag - Freitag	9.30 - 18.30 Uhr
Mittwoch	9.30 - 19.30 Uhr
Samstag (März - Sept.)	10.00 - 16.00 Uhr
Samstag (Okt. - Feb.)	10.00 - 17.00 Uhr

boesner
KÜNSTLERMATERIAL + EINRAHMUNG + BÜCHER

Gestalten ist kulturelle Bildung

In unseren Angeboten der kulturellen Bildung erlernen, erproben, entwickeln und erweitern Sie Kernkompetenzen wie Kreativität, Flexibilität, Improvisationsbereitschaft, Problemlösungsstrategien und Teamfähigkeit.

Nutzen Sie Kreativkurse, um Ihre Lern- und Erfahrungsräume zu erweitern und alte und neue Kulturtechniken einzuüben und zu pflegen. Persönliche und berufliche Interessen lassen sich dabei optimal miteinander verbinden.

Bitte beachten Sie auch vhs fantasie

Kreatives für Kinder und Jugendliche
im Forum Familie ab Seite 15.



Foto: Pixabay_©Gábor Adonyi

Schrift

Chinesische Kalligrafie

Hui-Ling Brandl-Kuo

Wie sagt man „herzlich willkommen!“ auf Chinesisch? Wie schreibt man es? Hier können Sie lernen, wie man einen kurzen Satz, Ausdruck oder ein Wort auf Chinesisch schreibt. Fragen Sie und üben Sie!

201-4224

So, 16.2.2020, 14.30–18 Uhr
Leinfeld, VHS am Neuen Markt, Raum 1
gebührenfrei

Workshop Kalligrafie: Handlettering

Kombination von verschiedenen Schriftarten Kalligrafie für Anfänger/-innen und Fortgeschrittene
Balthazar Pannwitz

Erlernen Sie den Umgang von Pinselschriften und kombinieren Sie verschiedene handgeschriebene Schriftarten zu einem neuen und ansprechenden Schriftbild.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Bitte mitbringen: Bleistift, Fineliner, Lineal, Radiergummi, Spitzer. Pinselstifte werden verliehen oder können beim Kursleiter käuflich erworben werden.

201-4228

So, 15.3.2020, 11–16 Uhr
Leinfeld, VHS am Neuen Markt, Atelier
€ 44 (inkl. 15 € Materialkosten)

Schnupperkurs Brushlettering: Schreiben und Gestalten mit dem Brushpen

Einstieg ins Handlettering und in die Kalligrafie
Balthazar Pannwitz

In diesem Kurs erlernen Sie die Grundlagen im Umgang mit einem Brushpen/Pinselstift oder auch einem herkömmlichen Pinsel. Entwickeln Sie eine einzigartige Schönschrift aus Ihrer eigenen Handschrift oder probieren Sie sich an einigen Schriften aus, welche oft im Handlettering verwendet werden. Dieser Kurs bietet Anfänger/-innen einen Einstieg in die Kalligrafie mit dem Brushpen und geübteren Schreibern eine Möglichkeit, ihre Technik zu verfeinern und ihr Wissen zu vertiefen.

Im Kurs werden für Arbeitsblätter, Papier und Brushpen 6 € eingesammelt.

201-4225 Workshop

So, 10.5.2020, 11–13 Uhr
Leinfeld, VHS am Neuen Markt, Atelier
€ 14 zuzügl. € 6 Materialkosten, direkt im Kurs zu bezahlen

Workshop Kalligrafie: Brushschrift

Kalligrafie für Anfänger/-innen und Fortgeschrittene
Balthazar Pannwitz

Schreiben Sie doch einmal wieder – und zwar mit der Hand! In diesem Kalligrafie-Schnupperkurs begleitet Sie der Grafikdesigner und Kalligraf Balthazar Pannwitz auf dem Weg, sich dem Thema des „Schönschreibens“ anzunähern. Hier können Sie sich das theoretische und praktische Grundwissen aneignen, um eine einfache kalligrafische Schriftart und den richtigen Umgang mit dem Schreibwerkzeug (Bandzugfeder, Automatik Pen,

Pilot Parallel Pen) zu erlernen. Ziel in diesem Kurs ist, dass sich jeder Kursteilnehmer mit einer Brushschrift vertraut macht und ein Namensschild oder einen kurzen Satz in dieser Schrift produziert. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Bitte mitbringen: Radiergummi, zwei gleichlange weiche Bleistifte (B2), ein langes Lineal und, wenn vorhanden, einen Zirkel mit extra Bleistiftspitzen.

Tuschen, Federn und weiteres Schreibgerät werden verliehen oder können beim Kursleiter erstanden werden.

201-4226

So, 29.3.2020, 11–14.30 Uhr
Leinfeld, VHS am Neuen Markt, Atelier
€ 36 (inkl. 15 € Materialkosten)

Aufbaukurs Kalligrafie

Für Anfänger/-innen und Fortgeschrittene
Balthazar Pannwitz

Dieser Workshop vertieft die in einem Anfängerkurs erworbenen Kenntnisse. Lernen Sie unter fachkundiger Anleitung die Fraktur mit Ornamenten und Zierschwüngen auszuschnücken oder Initialbuchstaben zu konzipieren. Auch interessierte Anfänger/-innen sind gerne willkommen!

Bitte mitbringen: Radiergummi, zwei gleichlange weiche Bleistifte (B2), ein langes Lineal und, wenn vorhanden, einen Zirkel mit extra Bleistiftspitzen.

Tuschen, Federn und weiteres Schreibgerät werden verliehen oder können beim Kursleiter erstanden werden.

201-4229

So, 10.5.2020, 13.30–18.30 Uhr
Leinfeld, VHS am Neuen Markt, Atelier
€ 44 (inkl. 15 € Materialkosten)

Kreatives Schreiben

In Kooperation mit der Agentur Architektouren
Stuttgart
Schreibend unterwegs in Stuttgart
Inspiration und Kreativität in öffentlichen
Räumen
Carola Franke-Höltzermann



Die große Stadt Stuttgart, ihre Räume draußen wie drinnen und die Menschen, denen Sie begegnen, bieten eine Fülle von Material zur Inspiration für Ihr eigenes Schreiben.

OFI 20000400

Sa, 20.6.2020, 11–14 Uhr
Treffpunkt: Stuttgart, vor dem Stadtpalais/
Wilhelmspalais, Eingang Charlottenplatz,
Konrad-Adenauer-Str. 2
€ 15
Anmeldeschluss: 15.6.2020
Anmeldung: VHS Ostfildern, Tel. 0711 3404-800

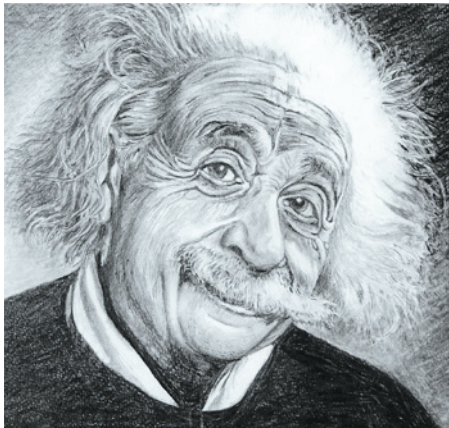


Foto: Eberhard Layh

Naturwissenschaftliches Zeichnen und Skizzieren

Kurs für Fortgeschrittene
Eberhard Layh

Vertiefen der Grundkenntnisse des Zeichnens und Skizzierens. Dreidimensionales, perspektivisches Zeichnen mit Fluchtpunkten und Horizont. Zeichnen von Menschen und Tieren. Portraits zeichnen, unter Berücksichtigung der Gesichtsgeometrie. Zeichnen von Gegenständen, Gebäuden, Landschaften, Wolken, Wasser. Umgang mit Licht und Schatten und vieles mehr.

Bitte mitbringen: weiche Zeichenstifte (B), Zeichen-/Skizzenpapier A4, Radierer, Spitzer etc.

201-4204

Mi, ab 13.5.2020, 18–21 Uhr, 3 mal
Leinfelden, VHS am Neuen Markt, Atelier
€ 65

Figürliches Zeichnen

Andrea Mattausch

In diesem Kurs setzen wir uns zunächst mit der Anatomie des Menschen auseinander, wobei einige bildliche Darstellungen zum Betrachten die Grundzusammenhänge des figürlichen Zeichnens erkennen lassen. Daraufhin folgen erste Zeichenübungen und Tricks, um anatomische Größenverhältnisse auf das Zeichenblatt zu bringen. Schließlich stehen wir uns gegenseitig Modell, um das Neugelernte auszuprobieren.

Bitte mitbringen: Bleistift B6, B3, B. Zeichenkohle, weiches Tuch, Zeichenpapier Din A3 oder Din A4

201-4205

Sa, 25.4.2020, 14–18 Uhr
Leinfelden, VHS am Neuen Markt, Raum 3
€ 23

Malen

„Chinesische Tuschemalerei“ – Bambus

Workshop
Monika Hoffer

Die Ruhe ausstrahlende chinesische Tuschemalerei und Kalligrafie beruht auf der Zurückhaltung, der Beschränkung auf das Wesentliche und der Verschmelzung mit dem leeren Raum. Es steht nicht so sehr ein „nützlicher Zweck“ im Vordergrund, sondern die Übung dient vor allem der Sammlung in der Stille und der Selbstentfaltung. Das Ziel ist also nicht das zu entstehende Bild, sondern der Weg dahin. Zielsetzung dieses Einführungs-Workshops ist es, Sie mit den „4 Schätzen des Studierzimmers“ (chinesischer Pinsel, Reis- oder Maulbeerbaumpapier, Reibestein und Reibetusche) vertraut zu machen und Sie in die Kunst der chinesischen Malerei mit ihren monochromen Tönen einzuführen.

Es wird die prägnante und nuancenreiche „lineare“ Pinselführung gelehrt. Es geht darum in jedem Pinselstrich ganz „da“ zu sein.

Bitte mitbringen: weißer Filz (oder Molton oder altes Leinentuch), mind. 60 x 80 cm, weißer flacher Teller, Küchenkrepp, 2 Wassergläser (Gurken- gläser o. ä.), Papierbeschwerer, Verpflegung

„4 Schätze“ werden von der Kursleiterin gestellt (Materialkosten: € 10). Wenn Material vorhanden, bitte mitbringen

201-4223

Sa, 16.5.2020, 10–17 Uhr
Leinfelden, VHS am Neuen Markt, Raum 3
€ 58 (inkl. 10 € Materialkosten)

Zeichnen

Zeichnen und Skizzieren

Workshop für Anfänger/-innen
Eberhard Layh

Grundkenntnisse des Zeichnens und Skizzierens.

Dreidimensionales, perspektivisches Zeichnen mit Fluchtpunkten und Horizont. Zeichnen von Menschen und Tieren. Portraits zeichnen, unter Berücksichtigung der Gesichtsgeometrie. Zeichnen von Gegenständen, Gebäuden, Landschaften, Wolken, Wasser. Umgang mit Licht und Schatten und vieles mehr.

Bitte mitbringen: weiche Zeichenstifte (B), Zeichen-/Skizzenpapier A4, Radierer, Spitzer etc.

201-4203

Sa, 25.4.2020, 10–13 Uhr
Leinfelden, VHS am Neuen Markt, Raum 3
€ 22



Foto: Monika Hoffer

Malwerkstatt am Abend

Birk Brinkmann

Wir beginnen die Malwerkstatt jeweils mit kleinen Übungen zu Gestaltungsgrundsätzen. Das Zusammenspiel von Farbe und Form kann so als harmonisches Ganzes erfahrbar werden. Anhand von Zeichnungen und Malereien aus Kunstgeschichte und Gegenwart werden diese Grundsätze außerdem beispielhaft vermittelt. Den Teilnehmer/-innen ist es im Folgenden freigestellt, ob sie für ihre Arbeit ein mitgebrachtes Motiv zur Vorlage verwenden oder ob sie sich in Stilrichtung und Bildthema frei entfalten möchten.

Bitte mitbringen: Acrylfarben, Bleistift, Borstenpinsel in verschiedenen Stärken, Schwamm, Lappen, Küchenkrepp, Malpalette, Papier

201-4221

Mo, ab 9.3.2020, 19–21.30 Uhr, 5 mal
Leinfelden, VHS am Neuen Markt, Atelier
€ 79

Malexperimente mit Acrylfarben

Einführungsabend
Zeljko Bozicevic

Die meisten professionellen Künstler benutzen Acrylfarben. Aus gutem Grund, denn die Acrylfarben bieten eine Vielfalt an Ausdrucksmöglichkeiten und besitzen Eigenschaften, die dem Malen ganz neue Horizonte eröffnen. Die Besucher des Kurses bekommen die Gelegenheit, die Grundtechniken der Acrylmalerei sowie verschiedene Hilfs- und Malmittel kennenzulernen, anzuwenden und praktisch umzusetzen. Unser Hauptinteresse gilt den gestalterischen Möglichkeiten, die aus Kombination zahlreicher Eigenschaften der Acrylfarbe entstehen, denn allein dadurch entsteht schon eine Fülle an Bildideen! Das Kursangebot möchte besonders den Anfängern und Anfängerinnen Mut machen, die Welt der Farben und Formen zu erforschen.

Bitte mitbringen: Haarfön und Arbeitskleidung
Material wird vom Kursleiter mitgebracht und ist in der Kursgebühr enthalten.

201-4214

Fr, 20.3.2020, 18.30–21.30 Uhr
Leinfelden, VHS am Neuen Markt, Atelier
€ 33 (inkl. 15 € Materialkosten)

Malen mit Acrylfarben

Andrea Mattausch

In diesem Schnupperworkshop experimentieren wir mit einer von vielen Acryltechniken: Als erstes werden Farbaufträge mittels verschiedener Pinsel, Schwämme und Tücher auf Graupapier oder acrylfestem Papier eingeübt. Dabei wird mit der Intensität der Farbe und Nuancierungen gespielt. Danach wird eine Alufolie auf eine Leinwand geklebt, die als Hintergrund für die zuvor ausprobierten Farbanwendungen dienen soll, so dass die Folie teils durchscheint. Beim zweiten Versuch auf einer neuen Leinwand werden die geübten Techniken in freier Gestaltung schließlich zu einem individuellen Bild.

Bitte mitbringen: verschiedene Pinsel, Acrylpapier, Acrylfarben Rot, Blau, Gelb, Weiß, Schwarz, Grün, weitere nach Wunsch, Graupapier, Tücher, Schwämme. Folien in Silber oder Gold, Arbeitskleidung

201-4215

Sa, 7.3.2020, 11–16.30 Uhr
Leinfelden, VHS am Neuen Markt, Atelier
€ 32

Fotografie, Filmen

Portraitfotografie

Thomas Hafner

Dieser Kurs richtet sich an Fotointeressierte, die sich der Portraitfotografie genauer widmen möchten. Es werden Fertigkeiten vermittelt, eine oder mehrere Personen in verschiedenen Situationen (privat, Hochzeit, Veranstaltung, Urlaub, ...) durch geschickte Kameraeinstellungen, Wahl der Position und des Bildausschnitts ins rechte Licht zu setzen. Dazu werden die Grundlagen der Fotografie wiederholt und anhand von Übungen gezielt auf Kameraeinstellungen eingegangen.

Inhalte:

- Grundlagen Bildgestaltung
- Blende, Belichtungszeit, Brennweite, ISO
- Weißabgleich und Belichtungsmessung
- Licht/Blitz
- Einstellungen für perfekte Portraits
- Zubehör

201-2614

Sa, 21.3.2020, 9–15.30 Uhr
Musberg, VHS im Rathaus, Filderstr. 14, Raum 3
€ 78

Einführung in die (digitale) Fotografie

Hier lernen Sie Ihre Kamera kennen!
Siehe Seite 64

Ihr Fotobuch – gekonnt gestaltet

Näheres siehe Seite 65

Filmen mit der Spiegelreflexkamera

Thomas Hafner

Dieser Kurs richtet sich an alle, die mit Ihrer Spiegelreflex- oder Systemkamera gelungene Videos drehen möchten. Sei es für den eigenen YouTube Kanal, im beruflichen Kontext (z. B. Redakteure oder Mitarbeiter aus Marketing und PR) oder im Urlaub – dieser Kurs vermittelt durch eine ausgewogene Mischung aus Theorie und Praxisanteilen alle notwendigen Grundlagen zu Bild, Ton und Licht, damit Ihre Videos gelingen.
Näheres siehe Seite 64

192-2616

Sa/So, 1.2./2.2.2020, 9–15 Uhr
Musberg, VHS im Rathaus, Filderstr. 14, Raum 3
€ 130

Textiles Gestalten

Nähen für Einsteiger/-innen

Sarah Müller

Die Nähmaschine wartet Zuhause schon lang auf ihren Einsatz oder Sie wollten schon immer einmal Nähen lernen? Sie lernen alle wichtigen Eigenschaften der Nähmaschine sowie die Grundtechniken des Nähens kennen. Welche verschiedenen Möglichkeiten gibt es eine Naht zu schließen? Welche Taschenarten kann ich in ein Kleidungsstück einarbeiten? Mit einem kleinen Nachschlagewerk gehen Sie am Ende nach Hause und können in das Nähabenteuer starten.

Bitte mitbringen: Übungsmaterial, ein Maßband, Stecknadeln, Nähadeln, eine große scharfe Schere, kleine Schere. Zudem die eigene Nähmaschine, bei Bedarf können wir auch Nähmaschinen ausleihen.

201-4802

Di, ab 21.4.2020, 18.30–21 Uhr, 5 mal
Leinfelden, VHS am Neuen Markt, Atelier
€ 108 (inkl. 22 € Materialkosten)

Nähprojekte

Nähen für Einsteiger/-innen und Fortgeschrittene
Sarah Müller

Sie haben ein Nähprojekt im Auge, das Sie schon lange einmal umsetzen möchten oder Sie haben einfach Lust etwas für sich oder Ihre Kinder zu nähen? Dann sind Sie in diesem Kurs genau richtig. Jeder kann hier sein eigenes Wunschprojekt umsetzen. Mit professionellen Tipps, Tricks und Spaß am Nähen werden Sie mit Ihrem fertigen Teil nach Hause gehen. Gut wäre es, wenn Sie ein Vorlageteil, eine Zeichnung oder ein Schnittmuster mitbringen.

Bitte mitbringen: Ihr Wunschmaterial, Lineal, Kreide, Maßband, Stecknadeln, Nähadeln, große Schere, kleine Schere. Zudem die eigene Nähmaschine, wenn vorhanden.

Bitte teilen Sie uns bei der Anmeldung mit, ob Sie eine Nähmaschine ausleihen möchten.

201-4803

Do, ab 2.4.2020, 18.30–21 Uhr, 6 mal
Leinfelden, VHS am Neuen Markt, Raum 3
€ 104

201-4804

Mi, ab 22.4.2020, 18.30–21 Uhr, 6 mal
Leinfelden, VHS am Neuen Markt, Raum 3
€ 104

Anmeldung

Sie sind interessiert? Dann vergessen Sie nicht sich anzumelden. Eine vorherige Anmeldung ist bei allen Veranstaltungen erforderlich (außer bei Veranstaltungen mit dem Hinweis Abendkasse/Tageskasse).
Anmeldehinweise finden Sie auf Seite 122.

Schnittkonstruktion Rock

Über den eigenen Schnitt zum eigenen Modell
Maria-Anna Bader

Dieser Kurs wendet sich an alle, die schon Näherfahrung haben und nicht nur nach Fertigschnitten nähren wollen. Nachdem wir uns über Grundlagen wie richtiges Maßnehmen unterhalten haben, beginnen wir mit der Konstruktion eines Grundschnittes. Aus diesem werden dann verschiedene Modellröcke entwickelt. Die einzelnen Arbeitsschritte dokumentieren wir ausführlich und auf Wunsch können nach Kursabschluss weitere Termine geplant werden.

Bei einem Vorabtreffen am Mittwoch, 4.3.2020, 18 Uhr, besprechen wir die Materialien gemeinsam.

201-4808

Vorbereitungsabend: Mi, 4.3.2020, 18–18.30 Uhr
Nähkurs: Mi, ab 11.3.2020, 18.30–20.45 Uhr, 4mal
Leinfelden, VHS am Neuen Markt, Raum 3
€ 66

Schnittkonstruktion Rock

Über den eigenen Schnitt zum eigenen Modell
– Einzelcoaching
Maria-Anna Bader

Wer selber näht und auch mal sagen will: „... auch den Schnitt habe ich selber konstruiert“, ist bei diesem Einzelcoaching genau richtig. Zusammen mit unserer Expertin Frau Bader konstruieren Sie einen Rock-Grundschnitt und bekommen so einen ersten Einblick in die Schnitterstellung. Ganz individuell wird dabei auf Ihre persönlichen Maße eingegangen und mit einem Grundschnitt kann ein schlichter Bleistiftrock genäht werden.

Bitte melden Sie sich bei Interesse bei:
Stephanie Haschka, Fachbereichsleiterin
Kreatives Gestalten, Tel. 0711 1600-318 oder
s.haschka@le-mail.de

Upcycling: Ihr Beitrag zu einer positiven Ökobilanz!

Für alle Näh-Freunde
Wilfriede Evers

Machen Sie aus getragenen Sachen etwas Neues. Mit zahlreichen Ideen und Freude am Neuen gestalten Sie unter fachkundiger Anleitung nicht nur die neueste Mode sondern auch viele interessante Dinge, und dazu sparen Sie auch noch Geld. Selbstverständlich bekommen Sie auch wichtige Informationen, die Ihnen künftig schon beim Neukauf helfen etwas für Umwelt und Klima zu tun.

Dieser Kurs ist sowohl für Näh-Anfänger/-innen als auch Fortgeschrittene geeignet. Zur Vorbesprechung bringen Sie bitte schon Ihre Näh-/Handarbeitsutensilien mit, wenn nötig Ihre Nähmaschine, ebenso Schreibzeug, evtl. Modehefte u. ä. und alles, was Sie ändern bzw. anpassen wollen, da wir bereits mit ersten Vorarbeiten beginnen können.

Mo bis Fr
9:30 - 18:30
Samstags
9:30 - 14:00

Colorado

Künstlerbedarf GmbH

Theodor-Heuss-Str. 77
70736 Fellbach (beim Bahnhof)

TEL 0711 - 57 30 38
FAX 0711 - 57 96 70
info@colorado-net.de colorado-net.de

Zeichenpapier
Grafikerbedarf
Pinsel
Staffeleien
Ton
Speckstein
Künstlerfarben
Hobbyfarben
Pigmente
Leinwand
Keilrahmen
Galeriebedarf
Einrahmungen



201-4810

Vorbereitungsabend: Mi, 11.3.2020,
18.30–20.30 Uhr
Nähkurs: Sa, 14.3.2020, 13.30–18 Uhr
Leinfelden, VHS am Neuen Markt, Atelier
€ 37

Frühlingsfilzen

Für Erwachsene und Kinder ab 12 Jahren
Heike Fink

Der Frühling kommt und wir filzen Hasen, Eier, Blumen, Eierwärmer usw., um ihn als Dekoration in unsere Wohnungen zu bringen.

Bitte mitbringen: 2–3 Handtücher, 1 Tablett mit Rand oder Backblech, 1 Plastikschüssel, Vesper, Getränk

Material wird nach Verbrauch im Kurs abgerechnet.

201-4820

Sa, 7.3.2020, 10–16 Uhr
Leinfelden, VHS am Neuen Markt, Raum 2
€ 26 zuzügl. Materialkosten, direkt im Kurs zu bezahlen

Sommerdekoration filzen

Für Erwachsene und Kinder ab 12 Jahren
Heike Fink

Blüten, Windlichter, Muscheln, Obst oder Tiere ...
Wir filzen alles, was zum Sommer dazugehört.

Bitte mitbringen: 2–3 Handtücher, 1 Tablett mit Rand oder Backblech, 1 Plastikschüssel, Vesper, Getränk

Material wird nach Verbrauch im Kurs abgerechnet.

201-4821

Sa, 4.7.2020, 10–16 Uhr
Leinfelden, VHS am Neuen Markt, Raum 3
€ 26 zuzügl. Materialkosten, direkt im Kurs zu bezahlen

Dekoratives Gestalten

Österliches Kranzbinden

Lena Bär

In diesem Kurs entstehen fröhliche Tür- oder Tischkränze für die Oster- und Frühlingszeit.

Mithilfe von Kranzbinde-Techniken fertigen wir aus frischem Grün, bunten Dekomaterialien und Kreativität schöne Dekorationen für das eigene Zuhause oder als frühlingshaftes Geschenk.

Haben Sie Dekorationen, die miteingearbeitet werden sollen, dürfen Sie diese selbstverständlich zum Kurs mitbringen. Materialkosten werden nach Bedarf direkt mit der Dozentin abgerechnet.

201-4401

Sa, 7.3.2020, 14–17 Uhr
Leinfelden, VHS am Neuen Markt, Raum 3
€ 18 zuzügl. Materialkosten, direkt im Kurs zu bezahlen

Paper Quilling

Handwerkskunst mit Papierstreifen
Deepti Patwardhan, Jui Natu

Probieren Sie eine neue kreative Technik aus und rollen Sie Papierstreifen unterschiedlicher Breite in verschiedene Formen und gestalten Sie so individuelle Geschenk- und Grußkarten!

201-4404

So, 16.2.2020, 14.30–18 Uhr
Leinfelden, VHS am Neuen Markt, Raum 1
gebührenfrei



Foto: Jui Natu

Paper Quilling

Handwerkskunst mit Papierstreifen
– Kurs auf Wunsch
Deepti Patwardhan, Jui Natu

Paper Quilling –in unterschiedlicher Breite ergeben diese bunten Streifen filigrane Formen mit denen Sie individuelle Geschenkkarten, Fotorahmen, Teelichthalter und vieles mehr kreieren. Hierbei entstehen nicht nur handwerklich schöne Dinge, sondern das Quilling verbessert auch die Konzentrationsfähigkeit und Geschicklichkeit.

Wir gehen auf Ihre Bedürfnisse ein und richten einen Kurs auf Nachfrage ein.

Bitte melden Sie sich bei Interesse bei:
Stephanie Haschka, Fachbereichsleiterin
Kreatives Gestalten, Tel. 0711 1600-318 oder
s.haschka@le-mail.de

Bücher in ORIMOTO®-Faltechnik

Mit Hilfe exakt gefalteter Eselsohren verwandeln sich Bücher in dreidimensionale Kunstobjekte. So werden sie zu Geschenkideen, die verblüffen und faszinieren. Die schönsten ORIMOTO Bücher haben Motive oder Namen.

Herzbuch in Orimoto®-Faltechnik

Susanne Jarsch

Wie wäre es mal mit einem Herzbuch zum Muttertag? Ein Motiv – drei Möglichkeiten. Wir brauchen allerdings etwas Zeit, um das Herz Seite für Seite in ein Buch zu zaubern. Natürlich darf jeder das Buch auch selbst behalten oder gleich ein zweites falten.

Wenn vorhanden, ein gebrauchtes Hardcoverbuch mit rotem Einband jeweils zum ersten Termin mitbringen:

Herzvariante 1 einfach: mit ca. 140–160 Seiten,
Herzvariante 2 invers: mit ca. 240–400 Seiten,
Herzvariante 3 doppelt: mit ca. 360–440 Seiten

201-4402

Mo, 27.4.2020, 18.30–20 Uhr und Mo, 4.5.2020,
18.30–20.30 Uhr
Leinfelden, VHS am Neuen Markt, Atelier
€ 20 zuzügl. Materialkosten nach Bedarf, direkt
im Kurs zu bezahlen

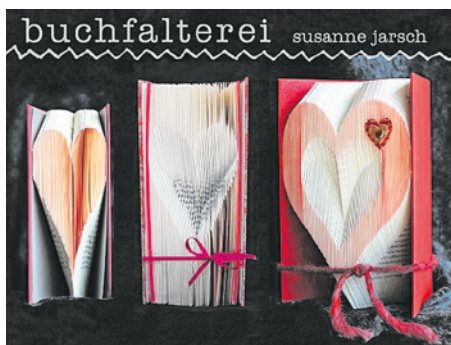


Foto: Susanne Jarsch

Orimoto® Namensbuch

Susanne Jarsch

Ein echter Hingucker im Bücherregal oder auf der Vitrine ist das gefaltete Buch mit dem eigenen Namen. So kommt das ausgelesene Buch phantastisch zur Geltung. Keine Angst, es ist nicht schwer. Nur Geduld muss man haben.

Bitte zum ersten Termin ein gebrauchtes Hardcoverbuch mit ca. 400–600 Seiten zum Tausch mitbringen.

201-4403

Mo, 11.5.2020, 19–21.30 Uhr
Leinfelden, VHS am Neuen Markt, Atelier
€ 15 zuzügl. Materialkosten nach Bedarf, direkt im
Kurs zu bezahlen

Modeschmuck einzigARTig

Tina Quaas

Modeschmuck kann so kreativ sein, man muss ihn nur selber machen!

In anregender Atmosphäre lernen Sie verschiedene Design-Techniken kennen und setzen diese individuell um. Sie fertigen Ihre eigenen Ketten, Ohrringe, Armbänder, Ringe oder andere Schmuckstücke. Dafür stehen Ihnen eine vielfältige Auswahl an besonderen Perlen aus Glas & Acryl, Swarovskikristallen, Silberteilen und Naturelementen sowie ein umfangreiches Zubehörsortiment zur Verfügung.

Durch persönliche Beratung und inspiriert von einer einzigartigen Musterkollektion entdecken Sie Ihre eigene Kreativität. Das verbrauchte Material wird separat im Kurs abgerechnet. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Werkzeug wird zur Verfügung gestellt.

201-4420

Sa, 20.6.2020, 15–19 Uhr
Leinfelden, VHS am Neuen Markt, Raum 1
€ 24 zuzügl. Materialkosten, direkt im Kurs zu
bezahlen

Schreinerkurs für Frauen – Zusammenklappbares Beistelltischchen

Lisa Vandea

Genießen Sie den Sommer und Ihr Lieblingsgetränk direkt vom selbstgebauten, klappbaren Beistelltischchen aus einheimischen Massivholz.

Ideal neben dem Liegestuhl, beim Grillen am See oder neben dem Gästebett. Blitzschnell aufgestellt, groß genug für die Lieblingslektüre, Smartphone, Sonnencreme, usw. und handlich klein beim Transport.

Der Kurs vermittelt die notwendigen Kenntnisse beim Umgang mit der Stichsäge, Bohrmaschine und dem Akkuschrauber sowie typische Arbeitsgänge wie exaktes Zuschneiden, Dübeln, Verschrauben und der Oberflächenbehandlung.

Alle Arbeitsschritte werden ausführlich erklärt, es sind keine Grundkenntnisse nötig!

Werkzeug und Maschinen werden zur Verfügung gestellt.

Sie nehmen am Ende des Kurses Ihr Werkstück fertig montiert mit nach Hause (Maße: 29 x 26,5 x 38 cm)

Die Materialkosten von € 25 werden im Kurs erhoben.

201-4410

So, 5.4.2020, 10–17 Uhr (inkl. 30 Minuten Pause)
Leinfelden, Neuer Markt, Treff Impuls, Werkraum
€ 65 (Keine Ermäßigung möglich)

Schach

In 10 Schritten zum Schachmeister

Für Anfänger/-innen und Wiedereinsteiger/-innen ab 12 Jahren
Rafael Kloth

Schach ist ein Phänomen! Entstanden in Indien, Persien und China ist es das älteste und zeitloseste Strategiespiel der Welt und fasziniert die Menschheit bereits seit über 1500 Jahren.

Der Reiz liegt in der Spannung zwischen der Einfachheit der Regeln und den unendlichen Möglichkeiten, die sich daraus entwickeln können. Kinder beginnen heute in der Regel mit 6 Jahren Schach zu spielen. Sie lernen damit Kombinatorik, logisches Denken, Problemlösung, Konzentrationsfähigkeit und vieles mehr. „Softskills“, die einem heute im Alltag abverlangt werden.

Schach ist wie Sudoku und Kreuzworträtsel zusammen. Niemand ist zu alt, um Schach zu erlernen und damit seine geistigen Fähigkeiten zu schulen, zu trainieren und bis ins hohe Alter zu erhalten.

Dieser Kurs richtet sich an alle Erwachsenen und Jugendlichen, die Schach erlernen oder wiederentdecken möchten.

201-4510

Sa, 14.3., 21.3., 28.3., 25.4., 2.5., 16.5., 20.6., 27.6., 11.7. und 18.7.2020, jeweils 11–12.30 Uhr
Echterdingen, VHS am Schafrain, Schafrain 2,
Seminarraum 1 (Obergeschoss)
€ 65



Foto: Rafael Kloth

Musik

Die Welt der Klänge: Geheimnisse und Techniken der Musikproduktion – Einsteigerkurs

Michael Weber

Sie wissen, wie man selber Musik macht? Spielen ein Instrument? Lieben Musik? Wollen selbst ein Lied schreiben und produzieren, möchten wissen, wie man einen Techno Track macht, oder einen Backingtrack für Ihr Gitarrenspiel?

Dieser zweitägige Workshop weicht Sie in die Geheimnisse der Musikproduktion ein. Nicht nur die Werkzeuge sind wichtig: Gehör, Intuition und Gefühl spielen eine große Rolle. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich!

Mit einfachsten Mitteln zum Ziel – ein eigenes Stück als Audiodatei erschaffen. Am ersten Termin werden wir uns vorbereiten, um dann am zweiten Treffen unser Stück zu kreieren.

Bitte mitbringen: Gute Kopfhörer mit relativ langem Kabel, (Miniklinken Anschluss) und, falls vorhanden: Ein Usb Midi Keyboard, Laptop mit einem Audio Workstation Programm (Logic, Ableton, Cubase ... usw.). Falls nicht vorhanden, werden PCs und Programm (www.reaper.fm) gestellt.

201-4614

Sa, ab 21.3.2020, 10–16 Uhr, 2 mal
Musberg, VHS im Rathaus, Filderstr. 14, EDV-Raum
€ 84

Djembé Workshop

Ursula Branscheid-Kouyaté, Mamadi Kouyaté

In der Djembé steckt Power: Tiefer Bass und hohe Slaps in dichter Folge.

Wir befassen uns zunächst mit den Schlagtechniken und der Koordination der Hände und spielen dann Original-Rhythmen aus Westafrika, die zusammen ein verflechtes Gesamtbild ergeben. Außerdem sehen wir uns Filmbeispiele aus Afrika gemeinsam an. Zusätzliche Informationen zur Musikpraxis in Westafrika werden das Bild abrunden.

Dabei sorgen Einlagen der beiden Dozenten immer wieder für afrikanisches Feeling.

Djemben können gegen € 5 ausgeliehen werden. Bitte geben Sie bei der Anmeldung an, wenn Sie eine ausleihen wollen.

201-4610

So, 26.4.2020, 13–18 Uhr
Leinfelden, VHS am Neuen Markt, Raum 1
€ 36 (Keine Ermäßigung möglich)

Tanz

Orientalischer Tanz

Wohl kaum jemand kann sich der Faszination dieses jahrtausende alten Tanzes entziehen, der sich über den Volkstanz zu seiner heutigen raffinierten Kunstform entwickelt hat. Er ist perfekte Körpertechnik, umgesetzt in getanzte Bilder, ein harmonisches Spiel zwischen Musik und Körper. Frauen jeden Alters und jeder Figur können ihn erlernen. Durch den ständigen Wechsel von Anspannung und Entspannung wird der Orientalische Tanz aus medizinischen und psychologischen Aspekten interessant. Die Bewegungen sind im Einklang mit dem Körper der Frau, drücken Lebensfreude, Sinnlichkeit und Energie aus.

Im Kurs werden Tanztechnik und kleine Kombinationen vermittelt, sowie Wissenswertes über die Geschichte des Orientalischen Tanzes, über Musik und unterschiedliche Tanzstile. Choreographien werden in separaten Workshops angeboten.

Bitte mitbringen: bequeme Gymnastikbekleidung, warme Socken

201-4651 für Anfängerinnen

Susanne Hafner
Mi, 19.2., 11.3., 18.3., 25.3., 22.4., 29.4., 13.5., 20.5., 27.5. und 17.6.2020, jeweils 18.30–19.30 Uhr
Stetten, VHS in der OASE, Weidacher Steige 31 (hinter der Feuerwehr), VHS-Raum 1
€ 69 (Keine Ermäßigung möglich)

201-4652 Mittelstufe „Nabila“

Cornelia Harthan
Do, ab 20.2.2020, 19–20.30 Uhr, 10 mal
Stetten, VHS in der OASE, Weidacher Steige 31 (hinter der Feuerwehr), VHS-Raum 1
€ 83 (Keine Ermäßigung möglich)

201-4654 Fortgeschrittene „Noura“

Cornelia Harthan
Do, ab 20.2.2020, 20.30–22 Uhr, 10 mal
Stetten, VHS in der OASE, Weidacher Steige 31 (hinter der Feuerwehr), VHS-Raum 1
€ 83 (Keine Ermäßigung möglich)

Bollywood Tanzworkshop für Frauen

Deepti Patwardhan, Jui Natu

Tanze wie Bollywood-Stars! Bollywood ist einer der größten Filmproduzenten der Welt. Der Name Bollywood stammt von der Filmstadt Bombay, die jetzt als Mumbai bekannt ist. Tänze sind Hauptbestandteil eines indischen Films. Bollywood Dance verbindet Körper und Seele und ist ein Tanz mit tollen Beats und Rhythmen.

Wenn Sie wie in Bollywood-Filmen und auf beliebte Bollywood-Hits tanzen lernen möchten, sind Sie zu diesem Workshop herzlich willkommen. Im Workshop wird ein Bollywood-Filmsong choreografiert und unterrichtet.

Bitte bequeme Kleidung und Hallenschuhe anziehen, Handtuch und etwas zum Trinken mitbringen.

Leinfelden, VHS am Neuen Markt, Gesundheitsraum
€ 26

192-4656

Fr, 31.1.2020, 18–21 Uhr

201-4656

Sa, 28.3.2020, 14–17 Uhr

Tänze vom Balkan

Dr. Hartmut Bartels

Die Vielfalt und Energie der Balkanmusik spiegelt sich auch in den Tänzen wider. Neben ruhigen, meditativen Tänzen stehen kraftvolle, fröhliche Tänze, die uns aus dem Alltag herausführen und uns neue Energie für diesen liefern. Es werden Kreistänze aus Bulgarien, Griechenland, Türkei, Mazedonien, Rumänien, Serbien, Albanien, Kroatien unterrichtet sowie auch Tänze der Roma und aus Israel. Der Seminarleiter unterrichtet seit 1998 Folkloretänze in unterschiedlichen Gruppen.

201-4630

Mo, ab 2.3.2020, 20.15–21.45 Uhr, 15 mal
Stetten, Gudrun-Mebs-Kinderhaus, VHS-Raum, Weidacher Steige 31 (Eingang Pestalozzistr. über Pausenhof)
€ 120

Mitmachtänze im Kreis

Dr. Hartmut Bartels

An diesem Nachmittag werden einfache, schöne Tänze unterrichtet. Wir wollen uns gemeinsam an Musik und Bewegung erfreuen, es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

Bitte bequeme Kleidung und Schuhe mitbringen.

201-4631

Sa, 22.2.2020, 15–18 Uhr
Stetten, Gudrun-Mebs-Kinderhaus, VHS-Raum, Weidacher Steige 31 (Eingang Pestalozzistr. über Pausenhof)
€ 18

Ausgewählte Mitmachtänze im Sommer

Dr. Hartmut Bartels

Eingeladen sind alle, die Freude an Musik und Bewegung haben. Wir tanzen Kreistänze aus dem Balkangebiet, Israel und eventuell auch Westeuropa, bei denen keine Vorkenntnisse erforderlich sind. Ziel ist es, dass jeder die Tänze mit Freude tanzen kann. Da im Kreis getanzt wird, sind keine Tanzpartner erforderlich.

201-4632

Mo, ab 27.7.2020, 20.15–21.45 Uhr, 3 mal
Stetten, Gudrun-Mebs-Kinderhaus, VHS-Raum, Weidacher Steige 31 (Eingang Pestalozzistr. über Pausenhof)
€ 26

VHS – für mehr Gesundheit!

Körperliches und psychisches Wohlbefinden sind entscheidende Voraussetzungen, um die Herausforderungen im Beruf und im Privatleben erfolgreich bewältigen zu können. Gesundheitskompetenz ist unerlässlich, wenn Sie Ihre Gesundheit eigenverantwortlich stärken möchten. In unseren Bildungsangeboten erfahren Sie, was alles zu einem gesunden Lebensstil gehört, wie Sie Stress abbauen, Ihren Körper positiv wahrnehmen, die eigene Kraft spüren und sich ausgewogen ernähren können.

Die aktuelle Forschung weist auf den positiven Einfluss von Emotionalität, Stressbewältigung, ausgewogener Ernährung und Bewegung für das Gelingen von Lernprozessen hin. Die Angebote der Gesundheitsbildung an Volkshochschulen berücksichtigen seit langem diese Erkenntnisse. Sachinformationen und Lernen werden mit allen Sinnen verknüpft, gelernt wird handlungsorientiert, auf die Gruppe bezogen und unter Berücksichtigung biographischer Anknüpfungspunkte... wichtige Voraussetzungen für die Lust auf das Abenteuer des lebenslangen Lernens.

Trinken

Baristakurs – Kaffee Genuss selbst zubereitet

Hüseyin Kahraman

Möchten Sie einmal selbst in die Welt der Baristas eintauchen und einen Kaffee zubereiten, der Qualität, Zubereitungstechnik und Leidenschaft in seinem Geschmack perfekt vereint?

Wir werden gemeinsam über die verschiedenen Kaffeevarianten und Zubereitungsmethoden sprechen.

Inhalt der Veranstaltung:

- Kaffeegeschichte und -varianten
- Einstellung der Mühle
- Zubereitung von Espresso und Kaffee
- Verkostung

Gönnen Sie sich ein Erlebnis für all Ihre Sinne.

201-5000

Fr, 13.3.2020, 17–20 Uhr
Echterdingen, Mela Kaffee, Friedrich-List-Str. 6
€ 94 (Keine Ermäßigung möglich)

Der Kult ist schuld! Wein-Genießer-Seminar

Martin Hahn

Haben sogenannte Kultweine ihre Berechtigung und halten sie den hohen Erwartungen stand, auch den preislichen? An diesem Abend finden wir es raus.



Foto: Sonja Brandner

Wir verkosten gemeinsam acht hochwertige, aussagekräftige Weine, und bewerten deren Kultfaktor.

192-5008

Fr, 24.1.2020, 18.30–22.30 Uhr
Echterdingen, VHS am Schafrain,
Schafrain 2, Seminarraum 2 (Obergeschoss)
€ 49 (Keine Ermäßigung möglich)

Teeseminar – mit chinesischer Teezeremonie und Teeverkostung

Aimin Wagner-Zhao



Foto: Aimin Wagner-Zhao

Machen Sie einen Ausflug ins erste Stuttgarter Teehaus „Tai-Chi Teehaus“ und tauchen Sie in schönem Ambiente in die geheimnisvolle Welt des Tees ein. Mit der Verkostung von 3–4 verschiedenen Tees erleben Sie die Geschmacksvielfalt des Tees. Geistige Entspannung und harmonische Begegnung aller Teeliebhaber wirken dabei ebenso wohltuend und gesundheitsfördernd, wie Duft und Aroma.

Sie erfahren von der Teemeisterin Aimin Wagner-Zhao viel Wissenswertes und Interessantes über Tee: die Geschichte, Qualitätskriterien sowie ihre gesundheitsfördernde Wirkung. Die gekonnte Teezubereitung steht selbstverständlich im Mittelpunkt.

201-5005

So, 10.5.2020, 14–17 Uhr
Stuttgart, Tai Chi Teehaus, Schwabstr. 18
€ 22,50 (inkl. 2,50 € Lebensmittelkosten, keine Ermäßigung möglich)

Eltern-Kind Backkurse

Eltern-Kind Kurs – Gesunde Cupcakes

Bio, zuckerfrei, glutenfrei, lecker
Für Kinder ab 3 Jahren
Nadja Prokhorenko

Aus leckeren und wertvollen Zutaten zaubern wir fantastische süße Kreationen, die zucker- und glutenfrei sowie vegan sind. Die Süße kommt dabei aus Bananen, Datteln, Ahornsirup oder Stevia. Es werden vorwiegend Biozutaten verwendet. Die Köstlichkeiten sind nicht nur vitamin-, ballaststoff- und proteinreich, sie eignen sich auch für Diabetiker und Allergiker. Lassen Sie sich zusammen mit Ihren Kindern zu diesen leckeren und gesunden Genüssen verführen und nehmen Sie viele Anregungen für zu Hause mit. Heute backen wir verführerische Cupcakes, die mit frischen Beeren, Nüssen oder frischem Grün (Pfefferminz) dekoriert werden.

Bitte mitbringen: Getränk, Geschirrtuch, Behälter für Kostproben

201-5007

Fr, 27.3.2020, 16–19 Uhr
Leinfelden, Ludwig-Uhland-Schule, Zimmer 39/40,
Küche, Eingang kleiner Parkplatz
(Ecke Bahnhof-/Stuttgarter Straße)
€ 35 (inkl. 15 € Lebensmittelkosten)

Eltern-Kind Kurs – Gesunde Tartelettes

Bio, zuckerfrei, glutenfrei, lecker
Für Kinder ab 3 Jahren
Nadja Prokhorenko



Foto: Nadja Prokhorenko

Aus leckeren und wertvollen Zutaten zaubern wir fantastische süße Kreationen, die zucker- und glutenfrei sowie vegan sind. Die Süße kommt dabei aus Bananen, Datteln, Ahornsirup oder Stevia. Es werden vorwiegend Biozutaten verwendet. Die Köstlichkeiten sind nicht nur vitamin-, ballaststoff- und proteinreich, sie eignen sich auch für Diabetiker und Allergiker. Lassen Sie sich zusammen mit Ihren Kindern zu diesen leckeren und gesunden Genüssen verführen und nehmen Sie viele Anregungen für zu Hause mit.

Heute backen wir verführerische Tartelettes, deren Creme auf Basis von Mandelquark und Kokossahne sowie Schokocreme aus Avocado, Banane, Kakao oder frischen Früchten gezaubert wird.

Bitte mitbringen: Getränk, Geschirrtuch, Behälter für Kostproben

201-5009

Fr, 26.6.2020, 16–19 Uhr
Leinfelden, Ludwig-Uhland-Schule, Zimmer 39/40,
Küche, Eingang kleiner Parkplatz
(Ecke Bahnhof-/Stuttgarter Straße)
€ 35 (inkl. 15 € Lebensmittelkosten)

Kochen für bestimmte Zielgruppen

Kochen für Menschen mit Behinderung

In Zusammenarbeit mit dem Amt für soziale Dienste und dem Paul-Gerhard-Kreis Helga Reutter

Wie bereite ich mit einfachen Mitteln liebevoll ein Essen für meine Gäste und mich vor? Wie schmücke und decke ich den Tisch festlich zu verschiedenen Gelegenheiten? Entsprechend der Jahreszeit setzen wir Höhepunkte wie z. B. Frühling, Ostern oder Sommer.

Im Kurs lernen wir die Zubereitung von einfachen, geschmackvollen Gerichten sowie Backwaren unter Hilfestellung der Kursleiterin und einigen Betreuern. In fröhlicher Runde genießen wir gemeinsam das Essen an einem schön gedeckten Tisch.

Eingeladen sind Menschen mit Behinderung ab 18 Jahren mit ihren Betreuern.

Bitte mitbringen: Schürze, Getränk, Geschirrtuch

201-5010

Fr, 20.3., 15.5., 19.6., 17.7.2020
jeweils 18–20.45 Uhr
Leinfelden, Ludwig-Uhland-Schule, Zimmer 39/40,
Küche, Eingang kleiner Parkplatz
(Ecke Bahnhof-/Stuttgarter Straße)
gebührenfrei

Grundkochkurs für Küchenneulinge und Genießer

Daniela Gollmann

In diesem Kurs beginnen wir mit Grundrezepten für Salatdressing, Tomatensoße, einfache Fleischgerichte und Desserts. Wir lernen den richtigen Umgang mit Messern und einige Kniffe und Tricks, die das Kochen erleichtern. Von Abend zu Abend werden die Gerichte etwas anspruchsvoller, jedoch für Anfänger jederzeit gut zu meistern. Was am letzten Abend gekocht wird, legen wir gemeinsam fest, um auf die Wünsche und Vorstellungen eines jeden Einzelnen eingehen zu können.

Bitte mitbringen: Geschirrtuch, Getränk und Behälter

192-5015

Do, ab 6.2.2020, 18–22 Uhr, 4 mal
(kein Kurs am 13.2.2020)
Die ersten beiden Termine finden in Stetten, Lindachschule, Jahnstr. 60, Küche (separater Eingang, von der Jahnstraße aus 1. Türe) und die letzten beiden Termine in Leinfelden, Ludwig-Uhland-Schule, Zimmer 39/40, Küche, Eingang kleiner Parkplatz (Ecke Bahnhof-/Stuttgarter Straße) statt.
€ 141 (inkl. 39 € Lebensmittelkosten)

Männer an den Herd: Rund ums Rind

Martin Kuchler

In diesem Kurs lernen Sie einiges über die verschiedenen Fleischteile des Rinds und deren Verwendung kennen. Gemeinsam kochen wir ein leckeres 3-gängiges Menü. Als Vorspeise gibt es asiatisch marinierte Rindfleischstreifen auf Glasnudelsalat, danach Surf & Turf Rinderfilet mit Garnelen, dazu leckere selbstgemachte Guacamole und würzige Kartoffelecken und zum Schluss einen leckeren Nachtisch. Während des Kochens erfahren Sie einige Tipps und Tricks der Kochkunst.

Bitte mitbringen: Geschirrtuch, Getränk und Behälter

201-5020

Di, 18.2.2020, 17.30–22 Uhr
Stetten, Lindachschule, Jahnstr. 60, Küche
(separater Eingang, von der Jahnstr. aus 1. Türe)
€ 51 (inkl. 21 € Lebensmittelkosten)

Männer an den Herd: Ob knusprig, zart, gerollt oder gefüllt ... heute gibt es Braten

Martin Kuchler

Wir bereiten leckeren Braten mit viel Sauce aus dem Ofen und auf dem Herd zu. Passend gibt es verschiedene Beilagen und ein Gläschen Wein, denn was in das Essen kommt, soll ja auch in den Koch.

Bitte mitbringen: Geschirrtuch, Getränk und Behälter

201-5022

Do, 23.4.2020, 17.30–22 Uhr
Leinfelden, Ludwig-Uhland-Schule, Zimmer 39/40,
Küche, Eingang kleiner Parkplatz
(Ecke Bahnhof-/Stuttgarter Straße)
€ 49 (inkl. 19 € Lebensmittelkosten)

Männer an den Herd: Einfache Gerichte zubereiten

Martin Kuchler

Lecker kochen war bisher ein Fremdwort und das soll sich ändern. In diesem Kurs lernen Männer unter sich einfache Grundlagen des Kochens. Einfache Fleischgerichte, leckere Salate, schnelle Pastasaucen, etc.

Bitte mitbringen: Geschirrtuch, Getränk und Behälter

201-5024

Do, ab 7.5.2020, 17.30–22 Uhr, 2 mal
Leinfelden, Ludwig-Uhland-Schule, Zimmer 39/40,
Küche, Eingang kleiner Parkplatz
(Ecke Bahnhof-/Stuttgarter Straße)
€ 95 (inkl. 35 € Lebensmittelkosten)

Männer an den Herd: Beef Bun Burger – leckere Burger für starke Männer

Martin Kuchler

Alles was man für einen super leckeren Burger braucht werden wir heute selber machen. Leckere BBQ Sauce, Dips, fluffig weiche selbst gebackene Burgerbrötchen (Buns). Burgerpatties aus Rindfleisch werden wir selber würzen, formen und braten. Jeder kann seinen Burger dann selbst mit Gurken, Tomate, Salat, Käse, Bacon und verschiedenen Saucen kreieren.

Bitte mitbringen: Geschirrtuch, Getränk und Behälter

201-5026

Do, 28.5.2020, 17.30–22 Uhr
Leinfelden, Ludwig-Uhland-Schule, Zimmer 39/40,
Küche, Eingang kleiner Parkplatz
(Ecke Bahnhof-/Stuttgarter Straße)
€ 48 (inkl. 18 € Lebensmittelkosten)

Backen

Drip Cake/Naked Cake – Die Torte mit dem WOW Effekt!

Bianca Ehling



Foto: Bianca Ehling

Der schönste Torten-Trend der Saison. Du wirst diesen Kurs lieben, weil du alle erlernten Fähigkeiten einfach zu Hause anwenden kannst.

Kursinhalt:

- das Schneiden und Füllen der einzelnen Kuchenböden
- richtiges Einstreichen der Torte
- Ganache zubereiten und einfärben
- perfektes Drippen und anschließendes Dekorieren mit Blumen, Macarons, Perlen, Obst, Baiser...

Alle Arbeitsmittel stellt die Kursleiterin zur Verfügung.

Bitte mitbringen: einen hohen Behälter/Box für die fertige Torte, Schürze, Getränk, Geschirrtuch und gute Laune.

Stetten, Lindachschule, Jahnstr. 60, Küche (separater Eingang, von der Jahnstr. aus 1. Türe) € 50 (inkl. 25 € Lebensmittelkosten)

192-5038

Mi, 22.1.2020, 17–20.45 Uhr

201-5030

Mo, 9.3.2020, 17–20.45 Uhr



Vegane Schokoladen-Träume

Sonja Brandner, Norbert Brandner

Ein Muss für jeden Schokoholic! In diesem Kochworkshop bereiten wir alles zu, was die Schokoküche zu bieten hat: süße Aufstriche, Cupcakes, Mousse, Konfekt, aber auch herzhaftes mit Schokolade. Denn schlemmen und sich vegan ernähren ist kein Widerspruch! Lassen Sie sich überraschen! Wir verwenden überwiegend Bio-Zutaten und Zutaten, die in den meisten Haushalten bereits vorhanden sind. Daher können die Leckereien zuhause einfach zubereitet werden.

Bitte mitbringen: Geschirrtuch, Trinken, Behälter

192-5098

Sa, 1.2.2020, 11–15 Uhr

Stetten, Lindachschule, Jahnstr. 60, Küche (separater Eingang, von der Jahnstr. aus 1. Türe) € 42 (inkl. 15 € Lebensmittelkosten)

Osterpralinen selbstgemacht

Daniela Gollmann

Pralinen selbstgemacht... sind einfach kleine, süße Schätze, nach denen sich jeder die Finger leckt. Gemeinsam kreieren wir einfache Schnittpralinen, handgerollte Kugeln, befüllen Pralinenhohlkörper mit Eierlikör-Creme, spritziger Caipirinha Mischung, Cappuccino-Ganache, ... und zwar so, dass Sie diese Rezepte zu Hause leicht und ohne Anschaffung von viel Equipment nachmachen können.

Bitte mitbringen: Getränk, Geschirrtuch, Behälter

201-5032

Di, 17.3.2020, 18–22 Uhr

Leinfelden, Ludwig-Uhland-Schule, Zimmer 39/40, Küche, Eingang kleiner Parkplatz (Ecke Bahnhof-/Stuttgarter Straße) € 45 (inkl. 18 € Lebensmittelkosten)



Gesunde Cupcakes, Tartelettes und Biskuit-Törtchen

Bio, zuckerfrei, glutenfrei, lecker
Nadja Prokhorenko

Aus leckeren und wertvollen Zutaten zaubern wir fantastische süße Kreationen, die zucker- und glutenfrei sowie vegan sind. Die Süße kommt dabei aus Bananen, Datteln, Ahornsirup oder Stevia. Es werden vorwiegend Biozutaten verwendet. Die Kostlichkeiten sind nicht nur vitamin-, ballaststoff- und proteinreich, sie eignen sich auch für Diabetiker und Allergiker. Lassen Sie sich zu diesen leckeren und gesunden Genüssen verführen und nehmen Sie viele Anregungen für zu Hause mit.

Bitte mitbringen: Getränk, Geschirrtuch, Behälter für Kostproben

201-5033

Fr, 24.4.2020, 18–21 Uhr

Leinfelden, Ludwig-Uhland-Schule, Zimmer 39/40, Küche, Eingang kleiner Parkplatz (Ecke Bahnhof-/Stuttgarter Straße) € 35 (inkl. 15 € Lebensmittelkosten)

Blüten aus Blütenpaste

Bianca Ehling

Mit Blüten lassen sich viele Torten und andere Nachspeisen hübsch dekorieren. Wir lernen verschiedene Methoden um einfach und schnell wunderschöne Dekoideen zu kreieren.

Bitte mitbringen: Getränk, Geschirrtuch, Behälter für Blüten

201-5034

Mi, 29.4.2020, 17–20.45 Uhr

Stetten, Lindachschule, Jahnstr. 60, Küche (separater Eingang, von der Jahnstr. aus 1. Türe) € 50 (inkl. 25 € Lebensmittelkosten)



Fotos li: Nadja Prokhorenko, Foto mittig und re: Bianca Ehling

Macarons – klein, bunt, lecker

Bianca Ehling

Das süße, bunte Baisergebäck aus Frankreich ist längst zum Trend geworden.

Tauchen Sie ein in die Geheimnisse der Macarons und erlernen Sie die Herstellung der Masse und der fantasievollen Füllungen.

So können Sie Ihre Gäste beglücken oder sich eine Freude machen.

Bitte mitbringen: Schürze, evtl. Haargummi, Behälter für Macarons, Getränk, Stift, Geschirrtuch

201-5036

Mo, 18.5.2020, 17–20.45 Uhr

Stetten, Lindachschule, Jahnstr. 60, Küche (separater Eingang, von der Jahnstr. aus 1. Türe)

€ 40 (inkl. 15 € Lebensmittelkosten)

Motivtorten mit Fondant für Einsteiger/-innen

Bianca Ehling



Foto: Bianca Ehling

In diesem Basiskurs werden wir gemeinsam Torten mit Rollfondant (eine weiche, flexible Zuckermasse) eindecken. Mit ein paar Tricks und einfachen Handgriffen ist dies schnell und ohne Falten möglich. Anschließend dürfen Sie Ihren eingedeckten Kuchen mit z. B. Blüten, Figuren, Bordüren, dekorieren.

Am Kursende nehmen Sie Ihre Torte mit nach Hause.

Bitte mitbringen: einen runden Kuchen (Rührkuchen, Biskuit), Schürze, Behälter für den Transport, Stift, Geschirrtuch und gute Laune

201-5038

Mi, 17.6.2020, 17–20.45 Uhr

Stetten, Lindachschule, Jahnstr. 60, Küche (separater Eingang, von der Jahnstr. aus 1. Türe)

€ 40 (inkl. 15 € Lebensmittelkosten)

Alltagsküche

Schweinebäckchen und Rinderbäckchen

Daniela Gollmann

Ein leckeres Stück Fleisch, viel zu selten zubereitet. Das werden wir ändern. In diesem Kurs lernen Sie, wie einfach es ist, wunderbar zarte geschmorte Bäckchen in schmackhaften Saucen zu zubereiten. Passend dazu gibt es leckere Beilagen, Salat und einen Nachtisch.

Bitte mitbringen: Geschirrtuch, Getränk und Behälter

192-5055

Di, 21.1.2020, 18–22 Uhr

Stetten, Lindachschule, Jahnstr. 60, Küche (separater Eingang, von der Jahnstr. aus 1. Türe)

€ 45 (inkl. 18 € Lebensmittelkosten)

Große Kartoffelschlemmerei

Daniela Gollmann

Die tolle Knolle – vielseitig und lecker. Egal ob mehlig oder festkochend, Kartoffeln präsentieren sich in diesem Kurs von ihrer besten Seite. Ob als Pastete, Gnocchi, Rösti – hier ist für jeden was dabei. Zusätzlich gibt es Informationen über Kartoffeln, welche sich wofür am besten eignen.

Bitte mitbringen: Geschirrtuch, Getränk und Behälter

192-5060

Di, 4.2.2020, 18–22 Uhr

Stetten, Lindachschule, Jahnstr. 60, Küche (separater Eingang, von der Jahnstr. aus 1. Türe)

€ 39 (inkl. 12 € Lebensmittelkosten)

Vegetarisch den Frühling genießen

Daniela Gollmann

Genuss ist die schönste Motivation, mit den Zutaten zu spielen, etwas auszuprobieren und abwechslungsreiche Leckerbissen zuzubereiten. Wir kochen z. B. Erbsenschaum-Suppe mit Zitronenmelisse und Buttercroutons, Flammkuchen mit Spargel, zartes Kohlrabi-Gemüse in feiner Zitronensauce und vieles mehr, natürlich auch etwas Süßes. Alles ist leicht einzukaufen, schnell und unkompliziert zuzubereiten und macht Lust auf mehr. Bei einem guten Glas Wein probieren wir dann genüsslich unsere Kreationen.

Bitte mitbringen: Getränk, Geschirrtuch, Behälter

201-5040

Di, 21.4.2020, 18–22 Uhr

Leinfelden, Ludwig-Uhland-Schule, Zimmer 39/40, Küche, Eingang kleiner Parkplatz

(Ecke Bahnhof-/Stuttgarter Straße)
€ 42 (inkl. 15 € Lebensmittelkosten)

Quiches, Tartes, Tourte

Daniela Gollmann

Es muss doch nicht immer süß sein! In diesem Kurs backen wir herzhaftes Kuchen, die wir gemeinsam verspeisen und lernen dabei unterschiedliche Rezepte kennen. Diese Köstlichkeiten lassen sich wunderbar vorbereiten und eignen sich daher gut für die unterschiedlichsten Feierlichkeiten. Bevor die Gäste kommen, werden sie in den Ofen geschoben, und einem entspannten Abend steht nichts im Wege. Außerdem können sie als Gastgeschenk gut transportiert werden. Natürlich gibt's aber auch was Süßes zum Nachtisch.

Bitte mitbringen: Getränk, Geschirrtuch, Behälter

201-5045

Di, 5.5.2020, 18–22 Uhr

Leinfelden, Ludwig-Uhland-Schule, Zimmer 39/40, Küche, Eingang kleiner Parkplatz

(Ecke Bahnhof-/Stuttgarter Straße)

€ 39 (inkl. 12 € Lebensmittelkosten)

Spargelküche

Daniela Gollmann

Spargel mal nicht nur klassisch mit Kartoffeln und Hollandaise. In diesem Kurs bereiten wir verschiedene Gerichte aus grünem und weißem Spargel zu, welche sich perfekt und schnell auch Zuhause zubereiten lassen. Von Pasta mit Spargel, Orange und Garnelen oder einem roh gebratenen Spargelsalat ... hier ist für jeden Spargelliebhaber etwas dabei.

Bitte mitbringen: Getränk, Geschirrtuch, Behälter

201-5050

Di, 12.5.2020, 18–22 Uhr

Leinfelden, Ludwig-Uhland-Schule, Zimmer 39/40, Küche, Eingang kleiner Parkplatz

(Ecke Bahnhof-/Stuttgarter Straße)

€ 45 (inkl. 18 € Lebensmittelkosten)

„Fisch“ und „Käse“ – vegan

Sonja Brandner, Norbert Brandner

Wer den Geschmack von Fisch und Käse sucht und sich dennoch vegan ernähren möchte, findet in diesem Kochworkshop viele Anregungen, um Fisch und Käse durch vegane und gleichzeitig schmackhafte und gesunde Alternativen zu ersetzen. Gemeinsam bereiten wir Klassiker wie „Mozzarella“ und „Gouda“, „Sushi“ und „Fischstäbchen“ sowie weitere Gerichte zu. Lassen Sie sich überraschen!

Bitte mitbringen: Geschirrtuch, Getränk, Behälter

201-5058

Mo, 22.6.2020, 17–21 Uhr

Stetten, Lindachschule, Jahnstr. 60, Küche (separater Eingang, von der Jahnstr. aus 1. Türe)

€ 44 (inkl. 2 € Kopierkosten, inkl. 15 € Lebensmittelkosten)

Leichte Sommergerichte

Daniela Gollmann

Junges Gemüse, frische Kräuter in Begleitung von zartem Fleisch oder Fisch, perfekte leichte Gerichte für warme Sommertage. Radieschensalat mit Kürbiskernvinaigrette, Gemüsequiche, gekräuterte Puteninvoltini, gebratenes Fischfilet auf Linsensalat und eine leichte Dessertcreme werden in diesem Kurs zubereitet. Ideen, um unsere Alltagsküche zu bereichern.

Bitte mitbringen: Getränk, Geschirrtuch, Behälter

201-5060

Do, 25.6.2020, 18–22 Uhr
Leinfelden, Ludwig-Uhland-Schule, Zimmer 39/40, Küche, Eingang kleiner Parkplatz (Ecke Bahnhof-/Stuttgarter Straße)
€ 43 (inkl. 16 € Lebensmittelkosten)

Internationale Küche

Rajasthan – Mittelindische Küche

Geschmacksreich und bekömmlich
Roshita Mishra

Die indische Küche wird gern mit sehr würzigen, pikant und scharf zubereiteten Gerichten in Verbindung gebracht. Nicht so die Küche Mittelindiens – sie ist aromatisch mild und dadurch für den europäischen Gaumen bekömmlich und verträglicher. Die Küche Rajasthans vereint zahlreiche wunderbare Gewürze einer fern exotischen Welt voller neuer, aber auch bereits bekannter Aromen und geschmacklicher Überraschungen. Im Kurs werden traditionelle vegetarische Speisen zubereitet. Von einer appetitanregenden Vorspeise über farbenfrohe Beilagen und Chutney-Saucen bis hin zum schmackhaften Hauptgericht und einem leckeren Dessert.

Bitte mitbringen: Geschirrtuch, Getränk, Behälter

Stetten, Lindachschule, Jahnstr. 60, Küche (separater Eingang, von der Jahnstr. aus 1. Türe)
€ 40 (inkl. 13 € Lebensmittelkosten)

192-5088

Fr, 31.1.2020, 17–21 Uhr

201-5063

Sa, 14.3.2020, 12–16 Uhr

Elsässische Küche

Daniela Gollmann

Das Elsass, unser Nachbarland, steht für deftige Gerichte, welche sich gut vorbereiten lassen, damit man am gemütlichen Abend genug Zeit für seine Gäste hat. Wir bereiten einige leckere Gerichte aus dem Elsass zu und genießen diese zu einem Gläschen Wein.

Bitte mitbringen: Getränk, Geschirrtuch, Behälter

201-5066

Di, 10.3.2020, 18–22 Uhr
Leinfelden, Ludwig-Uhland-Schule, Zimmer 39/40, Küche, Eingang kleiner Parkplatz (Ecke Bahnhof-/Stuttgarter Straße)
€ 43 (inkl. 16 € Lebensmittelkosten)

Afrikanische Küche

Roseline Krätzschar

Die aus Sierra Leone stammende Dozentin führt Sie mit einfachen Gerichten wie der „Sierra Leone Hähnchenbrust in Erdnussbutter mit Spinat und Reis“ in die typische westafrikanische Küche ein. Als Nachtisch wird Bananenjoghurt mit Zimt und Honig zubereitet. Lassen Sie sich überraschen!

Bitte mitbringen: Getränk, Geschirrtuch, Behälter

201-5067

Mi, 11.3.2020, 17–21 Uhr
Leinfelden, Ludwig-Uhland-Schule, Zimmer 39/40, Küche, Eingang kleiner Parkplatz (Ecke Bahnhof-/Stuttgarter Straße)
€ 38 (inkl. 11 € Lebensmittelkosten)

Afrikanische Küche

Roseline Krätzschar

Die aus Sierra Leone stammende Dozentin führt Sie an diesem Abend in die westafrikanische Küche mit Süßkartoffeln in Kokosmilch und Erdnussbutter ein. Entweder vegetarisch oder mit Fleisch (Hähnchenbrust oder Rindergulasch). Dazu wird Brot serviert. Als Nachtisch bereiten Sie einen leckeren Bananenjoghurt mit Zimt und Honig zu. Lassen Sie sich überraschen!

Bitte mitbringen: Getränk, Geschirrtuch, Behälter

201-5068

Do, 26.3.2020, 17–21 Uhr
Leinfelden, Ludwig-Uhland-Schule, Zimmer 39/40, Küche, Eingang kleiner Parkplatz (Ecke Bahnhof-/Stuttgarter Straße)
€ 38 (inkl. 11 € Lebensmittelkosten)

Chinesische Lieblingsrezepte aus dem Wok

Annette Würker-Chong

Wir kochen bekannte, leckere Gerichte, ohne Glutamat, aus dem Wok und lernen die spezielle Technik des Pfannenrührens und Schneidens kennen.

1. Abend: Frühlingsrollen mit Dip, Buntes Regenbogen-Wokgericht mit Cashews und Duftreis, frittierte Früchte

2. Abend: sauer-scharfe Pekingsuppe, gebratene Nudeln „de Luxe“, süß-saure Fleischbällchen mit Gemüse

Bitte mitbringen: Falls vorhanden Wok, scharfes Messer, Schüsseln für Reste, Getränk, Geschirrtuch

inkl. Aperitif und Knabberei

201-5069

Di, ab 21.4.2020, 18.30–22.30 Uhr, 2 mal
Stetten, Lindachschule, Jahnstr. 60, Küche (separater Eingang, von der Jahnstr. aus 1. Türe)
€ 78 (inkl. 24 € Lebensmittelkosten)

Ayurveda (Wissen vom Leben) – ein Erlebnis

Roshita Mishra

Ayurveda – eine indische Heilkunst mit der Bedeutung „Wissen vom Leben“ – nicht nur als Wellnessküche bekannt, sondern auch um seinem Geist, Körper und seiner Gesundheit etwas Gutes zu tun. Ayurveda hat demnach gesundheitliche Vorteile.

In diesem Kurs bereiten Sie ein gesundes Essen zu, leicht zu Hause nachzumachen mit Lebensmitteln, die Sie problemlos in ihrem Lebensmittelgeschäft oder Wochenmarkt finden. Freuen Sie sich auf eine leckere Mahlzeit.

Als Vorspeise gibt es eine Spinatsuppe. Zum Hauptgang kochen wir Zitronenreis mit verschiedenem Gemüse, Rotebeete-Karotten-Salat sowie Krautsalat. Dazu verschiedene Chutneys und Papad (dünnes knuspriges Fladenbrot). Als Dessert gibt es ein Tapioca Kheer.

Bitte mitbringen: Geschirrtuch, Getränk, Behälter

201-5072

Sa, 2.5.2020, 12–16 Uhr
Stetten, Lindachschule, Jahnstr. 60, Küche (separater Eingang, von der Jahnstr. aus 1. Türe)
€ 40 (inkl. 13 € Lebensmittelkosten)

Thai Lieblingsrezepte

Annette Würker-Chong

Für die Fans der Thai-Küche (auch für Einsteiger) kochen wir typische, lecker-scharfe Menüs.

1. Abend:

- Tom-Yum (sauer-scharfe Garnelensuppe)
- gelbes Matsaman-Curry mit Hühnerbrust und Nüssen auf Thai-Duftreis
- exotisches Mango-Dessert

2. Abend:

- Tom Kha Gai (Zitronengrassuppe)
- grünes Rindfleisch (Paste selbst gemörsert) mit Früchten auf Cocosreis
- buntes Wok-Gemüse
- Frucht-Dessert

inklusive Aperitif und Knabberei

Bitte mitbringen: Schreibzeug, Geschirrtuch, Getränke, Behälter, Messer, evtl. Wok und Mörser

201-5075

Di, ab 12.5.2020, 18.30–22.30 Uhr, 2 mal
Stetten, Lindachschule, Jahnstr. 60, Küche (separater Eingang, von der Jahnstr. aus 1. Türe)
€ 80 (inkl. 26 € Lebensmittelkosten)

Indische Brote

Roshita Mishra

Aromatisch, farbenfroh, würzig bis scharf und vielfältig – so lässt sich die indische Küche am besten beschreiben. Ob Chapati, Naan oder Paratha – wir lieben indisches Brot. Es gehört in Indien zu jedem Gericht dazu. Das ist sowohl seinem sanften Geschmack als auch seiner einfachen Herstellung zu danken, denn Sie brauchen nur wenige Zutaten und wenig Zeit dafür. Doch was ist eigentlich das Besondere an der Herstellung? Die Antwort auf diese Frage erhalten Sie in diesem Kurs. Sie lernen einfache Brotrezepte und für das Nachkochen sind die Zutaten unkompliziert in lokalen Lebensmittelgeschäften zu erwerben. Dieser Kochkurs nimmt Sie mit auf eine genussvolle Reise.

Bitte mitbringen: Geschirrtuch, Getränk, Behälter

Stetten, Lindachschule, Jahnstr. 60, Küche (separater Eingang, von der Jahnstr. aus 1. Türe) € 40 (inkl. 13 € Lebensmittelkosten)

192-5091

Fr, 14.2.2020, 17–21 Uhr

201-5078

Sa, 11.7.2020, 12–16 Uhr

Gesundheitswissen

Homeoffice oder Büro – Schmerzfrei im Rücken

Mit der richtigen Einstellung von Tisch und Stuhl lösen wir Verspannungen – ideal für alle, die viel sitzen!

Gabriele Hiessl

Ein gesunder Rücken am Arbeitsplatz ist keine Zauberei. Wer einige Grundregeln aus der Ergonomie beherzigt, kann Schmerzen an Schultern, Nacken und Rücken vorbeugen. Sehr oft helfen wenige Handgriffe an Stuhl, Monitor oder Tastatur die Ursachen zu beseitigen. Gemeinsam lernen wir worauf es ankommt und achten auf Körperzentriert Arbeiten®.

Einige Minuten Gymnastik fördert Konzentration und Leistungsfähigkeit und entspannen nachhaltig. Ich zeige Ihnen, wie Sie mit Tisch und Stuhl Beschwerden einfach wegrainieren.

192-5134

Fr, 31.1.2020, 16–19 Uhr

Leinfelden, VHS am Neuen Markt, Raum 1

€ 49

Arthrose

Wie lässt sich der Gelenkverschleiß behandeln?

Jürgen Fritz

Alles Gute.



Kassenärztliche Vereinigung Baden-Württemberg

Bei der Arthrose handelt es sich um einen Verschleiß des Gelenkknorpels mit zunehmender Funktionsstörung des betroffenen Gelenks. Die Ursache kann an einer genetisch begründeten Neigung zu einer Arthrose liegen. Weitere Faktoren wie Entzündungen, Überlastungen, auch Beinfehlstellungen sowie Unfallfolgen und Entwicklungsstörungen im Wachstumsalter können zu einem ähnlichen Beschwerdebild führen. Ein Großteil der Menschen über 50 Jahre zeigen bereits Arthroseanzeichen im Röntgenbild, Beschwerden haben jedoch lediglich ca. 15 Prozent der Betroffenen. Die Schmerzen allein sind oft Anlass den Hausarzt aufzusuchen oder Rat bei einem Facharzt einzuholen.

Denn nicht so oft wie angenommen muss gleich an eine Operation gedacht werden, da es doch einige gute Möglichkeiten gibt, eine Operation zu vermeiden.

Im Anschluss an den Vortrag besteht die Möglichkeit, dem Referenten Fragen zu stellen.

192-5140

Do, 6.2.2020, 19.30–21 Uhr

Leinfelden, VHS am Neuen Markt, Raum 1

Abendkasse: € 5 (Keine Ermäßigung möglich)

Fit durch den Tag – Bewegung für die kleinen Pausen

Gabriele Hiessl

Pausen und kurze Arbeitsunterbrechungen sind wichtig und notwendig, um Körper und Geist zu regenerieren. Sinnvoll verbrachte Pausen tragen dazu bei, Ermüdung vorzubeugen, neue Kraft zu tanken und mit frischer Energie den Tag zu meistern.

Inhalte:

1. Fit mit Bürostuhl und Tisch – kräftigen und dehnen mit dem Arbeitsgerät
2. Mit dem Schwingstab Improve Rückenverspannungen lösen Tiefenmuskulatur stärken.
3. Die kleine Faszienrolle zur Selbstmassage um Flexibilität, Mobilität und Balance einfach und effektiv zu verbessern – auch im Büro.
4. Dehn- und Fingerübungen entspannen verkrampte Hände und bringen den Maus-Arm wieder ins Gleichgewicht.
5. Gegen den Stress: Übungen zur Kurzentspannung

192-5145

Di, 11.2.2020, 18–21 Uhr

Leinfelden, VHS am Neuen Markt, Gesundheitsraum

€ 49

Somatische Intelligenz

Gesund genießen

Sabine Pokoj

Unsere Essbedürfnisse sind individuell verschieden, weil jeder Mensch anders ist. Was dem einen ein gutes Bauchgefühl beschert, kann für den anderen sogar schädlich sein. Durch Fast Food, stark verarbeitete Lebensmittel, Stress, Bewegungsmangel und ein Überangebot an Nahrungsmitteln haben wir verlernt auf unseren Körper zu hören. Auch ständig neue Ernährungsratschläge führen dazu, dass wir nicht mehr auf die Signale unseres Körpers hören. Durch Entspannung und Sport lernen wir wieder auf unseren Körper zu hören.

Effektiver als jede Diät, besser als jeder Ernährungsberater.

Bitte mitbringen: Matte/Decke

201-5100

Do, ab 5.3.2020, 18–19.30 Uhr, 3 mal

Leinfelden, VHS am Neuen Markt, Raum 3

€ 26

Makuladegeneration – der schleichende Sehverlust

Diagnose, Vorbeugung, Therapiemethoden
PD Dr. med. habil. Julia Lamparter

Die altersbedingte Makuladegeneration (AMD) stellt in den Industriestaaten die häufigste Ursache für Erblindung und schwerwiegenden Sehverlust im Alter dar. Die Stelle des schärfsten Sehens an der Netzhaut (Makula) wird hier krankhaft verändert, weshalb es für den Patienten zu einem spürbaren zentralen Sehverlust kommt. Erste Symptome können ein Verschwommensehen, Verzerrtsehen oder Schwierigkeiten beim Lesen beinhalten.

Die Referentin stellt die Ursachen, Vorbeugung und Therapiemethoden der Erkrankung vor. Es besteht ausreichend Gelegenheit, Fragen zu stellen.

201-5105

Mo, 9.3.2020, 19.30–21 Uhr

Leinfelden, VHS am Neuen Markt, Raum 1

€ 13

Wenn der Schmerz zur Krankheit wird

Dr. med Hans-Dieter Zug

Alles Gute.



Kassenärztliche Vereinigung Baden-Württemberg

Schmerzen sind ein wichtiges Warnsignal unseres Körpers. Sie können manchmal unerträglich stark sein oder ohne erklärliche Ursache auftreten. Der Mensch ist „krank vor Schmerz“.

Spätestens dann ist es Zeit ihn zu behandeln, zu mildern und wenn möglich ganz zu beseitigen. Ein anhaltender, starker Schmerz kann sich sozusagen ins Gehirn „einbrennen“ und er besteht über seine eigentliche Aufgabe der Information hinaus fort.

Man nennt dies das „Schmerzgedächtnis“. Hier besteht die Gefahr zur chronischen Qual und zur eigenständigen Krankheit. Eine solche Schmerzkrankheit bedarf oft spezieller Kenntnisse und Maßnahmen um sie zu bekämpfen.

Im Anschluss an den Vortrag besteht die Möglichkeit, dem Referenten Fragen zu stellen.

201-5107

Mo, 23.3.2020, 19.30–21 Uhr
Leinfelden, VHS am Neuen Markt, Raum 1
Abendkasse: € 5 (Keine Ermäßigung möglich)

Wenn der Magen streikt



Beschwerdebilder, Diagnostik und Therapieformen
Dr. med. Markus Debus

Der Vortrag geht auf Ursachen, Symptome und Behandlungsmöglichkeiten der gängigsten Magen-Erkrankungen wie z. B. Sodbrennen, Magenschmerzen und -geschwüre und Reflux ein. Außerdem erfahren Sie, was Sie selbst präventiv oder unterstützend tun können.

Es besteht ausreichend Gelegenheit, Fragen zu stellen.

FI 3003

Mi, 29.4.2020, 20–21.30 Uhr
Filderstadt-Plattenhardt, Bürgerhaus, Mörikeaal, Uhlbergstr. 37
€ 3, Abendkasse oder vhs 3 card
Anmeldung: VHS Filderstadt, Tel 0711 7003-463

Schlechter hören oder Schwerhörigkeit



Ihre derzeitige Situation verbessern, bevor Sie ein Hörgerät brauchen
Anke Hablitzel

Der heutige Vortrag befasst sich ausführlich mit „normalem“, schlechter werdendem Gehör oder Schwerhörigkeit, bei denen das Organ Ohr die Ursache ist.

FI 3006

Mi, 13.5., 20–21.30 Uhr
Filderstadt-Plattenhardt
Bürgerhaus, Mörikeaal, Uhlbergstr. 37
€ 3, Abendkasse oder vhs 3 card
Anmeldung: VHS Filderstadt, Tel 0711 7003-463

Hallux im Anfangsstadium selbst behandeln

Selbsthilfe mit gezielten Fußübungen, praxisorientierte Info- und Übungsabende
Elke van Luijk

Schief stehende Großzehen sind ein deutlicher Hinweis auf Fehlbelastungen des Fußes, bzw. des ganzen Körpers. Unbeachtet und unbehandelt verschlechtert sich dieser Zustand im Laufe der Zeit immer mehr. Wenn nicht rechtzeitig vorgebeugt wird, entsteht ein schmerzhafter Hallux Valgus, der irgendwann nur noch über eine aufwändige Operation mit langer Rehabilitationszeit behandelt werden kann. Mit der großen Wahrscheinlichkeit, dass sich das Problem über kurz oder lang wiederholt.

Am ersten Abend erfahren Sie, warum das so ist. Durch Begutachtung durch mich und mit gezielten Tests erfahren Sie, wie weit fortgeschritten die Entwicklung des Fußes ist.

An den weiteren Abenden erfahren und üben Sie, was Sie tun können, um sich rechtzeitig selbst zu helfen. Mit Hilfe gezielter Übungen für die Vorderfußmuskulatur und die Beinachsen können Sie das muskuläre Quergewölbe Ihres Fußes wieder aufbauen und stärken.

Bitte mitbringen: Handtuch, warme Socken, Theraband.

201-5110

Mo, ab 11.5.2020, 19–20.30 Uhr, 3 mal
Leinfelden, VHS am Neuen Markt, Raum 1
€ 24

Traditionelle Chinesische Medizin – TCM

Patricia Heck-Pomorin

Was bietet die TCM für uns moderne Menschen im Westen?

Im Vordergrund steht das Befinden des Patienten und nicht der Befund.

Was das praktisch heißt und welche Möglichkeiten der Arzt zur Diagnosefindung und Therapieauswahl hat, wird im Vortrag beleuchtet. Die vier therapeutischen Säulen werden anhand von Beispielen aus der Praxis beleuchtet: Arzneirezepturen, Akupunktur, Qi Gong und Ernährungsberatung.

Patricia Heck-Pomorin, Ärztin und Qi Gong-Lehrerin, ist seit über 30 Jahren in der TCM tätig.

201-5115

Do, 25.6.2020, 19–21 Uhr
Leinfelden, VHS am Neuen Markt, Raum 1
€ 16

Von Ich würde zu Ich mache

Sei stärker als Deine stärkste Ausrede
Jutta Acker, Anne Benke

Bei vielen Menschen ist die Problemzone nicht „Bauch, Beine, Po“, sondern der Kopf. Fit und gesund zu sein, den Körper zu trainieren, ist ungeheuer wichtig. Denn wer fit ist, kann das leisten, was er will. Wenn es uns gelingt unseren „Kopf“ zu fokussieren, sind Sie zu Unglaublichem fähig – egal in welchem Trainingslevel Sie sich befinden.

Asgodom Coach J. Acker und Personaltrainerin Anne Benke haben ein Konzept erarbeitet, das die beiden Komponenten Körper und Geist „verbündet“. In diesem Vortrag werden Auszüge dieses Konzeptes vorgestellt und angewandt.

Bitte mitbringen: Schreibmaterial

201-5120

Mo, 29.6.2020, 19.30–21 Uhr
Leinfelden, VHS am Neuen Markt, Raum 1
€ 16

Indian Balance®

Indian Balance®

Anne-Kristin Gräß

INDIAN BALANCE® ist ein Kräftigungs- und Wahrnehmungstraining aus der indianischen Tradition, das eine starke, kraftvolle Verbindung zum eigenen Körper aufbaut.

Gleichzeitig ist es eine intensive Übungseinheit für die klassischen Problemzonen Rücken, Bauch, Beine und Po. Während Ausdauer, Beweglichkeit, Koordination und Muskulatur trainiert werden, findet die Seele Ausgleich und Entspannung. Untermalt wird die Stunde mit indianischen Rhythmen und Klängen. Die einzelnen Bewegungs- und Variationsmöglichkeiten sind für alle Altersgruppen geeignet.

Bitte mitbringen: Decke und warme Socken

201-5430

Mo, ab 9.3.2019, 18.30–19.45 Uhr, 14 mal
(Kein Kurs am 16.3.2020)
Musberg, Eichbergschule, VHS-Raum
€ 97

201-5432 Sommerkurs

Mo, ab 10.8.2019, 18.30–19.45 Uhr, 4 mal
Musberg, Eichbergschule, VHS-Raum
€ 28

Feldenkrais

Die Feldenkrais-Methode

Bewusstheit durch Bewegung
Andrea Unger

Verspannung selber lösen lernen, Bewegungsspielräume ausschöpfen, Ihr Repertoire an Übungen oder Alltagsbewegungen, die Sie kennen, können und mögen erweitern, Ihr Bewegungsmaß vergrößern: Ziele und Wünsche für ein besseres Selbstbild, das Sie verbessern und erweitern möchten? Dann sind Sie hier in der Feldenkrais-Stunde richtig! Wenn nicht, dann sind Sie auch richtig! Denn durch die ungewöhnliche Art, wie Feldenkrais-Stunden aufgebaut sind – eigenartige Bewegungen, Fehler gewünscht, den eigenen individuellen Stil finden, das eigene Spüren als Maßstab – werden Sie diese positiven Veränderungen erleben und sich selbst überraschen.

Bitte mitbringen: Decke

Leinfelden, VHS am Neuen Markt, Gesundheitsraum
€ 100

201-5450

Do, ab 5.3.2020, 18.30–20 Uhr, 12 mal

201-5452

Do, ab 5.3.2020, 20–21.30 Uhr, 12 mal

Beckenboden im Alltag mit Feldenkrais

Andrea Unger

Ein funktional gut eingesetzter Beckenboden ist für unsere alltäglichen Bewegungen, wie z. B. für das Aufstehen, Heben und Treppensteigen, von Bedeutung. Effektive Bewegungen unseres Beckens beeinflussen den unteren Rücken, die Hüftgelenke und die Beine. Die Organisation des Beckens hat aber auch Auswirkungen auf den gesamten Bewegungsapparat sowie auf unsere Körperhaltung. Mit Hilfe der Feldenkrais-Methode wird Ihre Selbstwahrnehmung geschult und Sie spüren den Zusammenhang zwischen Becken und Wirbelsäule bzw. Beine. So kann Ihr Beckenboden freier arbeiten!

Bitte mitbringen: wärmere Kleidung und Decke

201-5454

Fr, 14.2.2020, 18–21 Uhr

Leinfelden, VHS am Neuen Markt, Gesundheitsraum
€ 2

Feldenkrais für Sportler/-innen

Andrea Unger

Wenn Sie neben Ihrem Alltag einen Sport ausüben, sind Sie mit einigen Herausforderungen konfrontiert. Die Feldenkrais-Methode bietet Ihnen zu einigen Themen eine einfache Lösung. So können Sie schneller eine Bewegung erlernen und vervollkommen. Die Intra- und Intermuskuläre Koordination wird gezielt gefördert. Dies ist auch ein Grund, warum Feldenkraisausübende bei Schmerzen, orthopädischen oder neurologischen Schwierigkeiten mittelfristig erstaunlichste Fortschritte erzielen. Ebenso wird durch die Eigenwahrnehmung und die schrittweise Entwicklung eine Gelassenheit erreicht, die so manche Mühe aus dem Training auflöst. Und zuletzt: die vielfältigen Bewegungen geben Abwechslung, Regeneration und Freude am eigenen Vermögen. In diesem Workshop bekommen Sie einen kleinen Einblick.

Bitte mitbringen: wärmere Kleidung und Decke

201-5456

Fr, 19.6.2020, 18–21 Uhr

Leinfelden, VHS am Neuen Markt, Gesundheitsraum
€ 22

Eutonie

Zähneknirschen – Kieferspannung

Irene Batzill

Leiden Sie unter Spannungen in der Kiefermuskulatur oder knirschen Sie nachts mit den Zähnen? Beißen Sie die Zähne zusammen? Vielleicht sogar auch tagsüber?

Viele Menschen reagieren auf Belastungen, negative Emotionen, Stress und Leistungsdruck mit einer verstärkten Anspannung der Kiefermuskulatur. Oft führen diese Anspannungen noch zu Ver-

spannungen im Nackenbereich oder zu Kopfschmerzen. Der Spruch „Zähne zusammenbeißen und durch“ wird wörtlich genommen.

In diesem Kurs lernen Sie mit der Methode Eutonie nach Gerda Alexander Spannungen in Ihrer Kiefermuskulatur und Ihrem Nacken zu lösen, Sie verfeinern Ihre Beweglichkeit im Kiefergelenk und die Wahrnehmung Ihrer Mund- und Gesichtsräume. Übungen, die Sie in Ihrem Alltag integrieren können.

Bitte mitbringen: bequeme und warme Kleidung, 2 Decken, warme Socken, kleines Kissen

201-5460

Sa, 14.3.2020, 15–18 Uhr

Musberg, Eichbergschule, VHS-Raum
€ 24

Schulter – Nacken – Faszien

Irene Batzill

Fehlbelastungen bei der Arbeit, z. B. langes Sitzen, Arbeiten am PC, einseitige Belastungen, falsche Bewegungsmuster oder Verantwortung, die zu „schultern“ ist, lassen Sie in der Folge schmerzhaft Ihren Nacken spüren, Verspannungen im Schultergürtel oder Spannungskopfschmerzen machen sich bemerkbar. Dysbalancen aufgrund Fehlhaltungen machen sich bemerkbar.

Eutonie G.A. (eu = gut, tonus = Spannung) ist eine westliche Körpermethode, mit dem Ziel eine gute, flexible Körperspannung, einer Wohlspannung zu erreichen.

Dies geschieht durch das Kennenlernen und den achtsamen Umgang mit dem eigenen Körper, durch wirkungsvolle kleine Bewegungen und durch sanfte Arbeit an den Faszien. Dadurch können sich Spannungen im Schulter-Nackebereich lösen.

Bitte mitbringen: bequeme und warme Kleidung, warme Socken, 2 Decken, kleines Kissen

201-5462

Sa, 28.3.2020, 15–18 Uhr

Musberg, Eichbergschule, VHS-Raum
€ 24

Qi Gong/TaiJi

Qi Gong Yangsheng

Siegbert Allgaier

Qi Gong Yangsheng ist hervorragend dafür geeignet, mit sich, den Mitmenschen und der Natur zurechtzukommen. Innerhalb der jahrtausendealten Chinesischen Kultur ist eine Vielzahl von Übungen entstanden, die den ganzen Menschen berühren – Körper – Seele – Geist – zeitgemäße Prophylaxe, Lebenspflege, Unterstützung im Alltag am Arbeitsplatz!

201-5470 Anfänger/-innen

Mo, ab 17.2.2020, 17.15–18.15 Uhr, 15 mal

Leinfelden, VHS am Neuen Markt, Gesundheitsraum
€ 83

201-5471 Fortgeschrittene

Mo, ab 17.2.2020, 18.15–19.15 Uhr, 15 mal
Leinfelden, VHS am Neuen Markt, Gesundheitsraum
€ 83

Qi Gong für Anfänger/-innen

Anne-Kristin Gräf

Die Lebenskraft (Qi) wird durch achtsames Üben (gong) bewahrt und genährt, das Leben wird gepflegt (Yangsheng).

Das Üben mit der Lebenskraft Qi, die in unserem Körper fließt, weckt geistige und kreative Fähigkeiten und hilft uns, zur Ruhe zu kommen. Der Gedankenfluss wird gebändigt durch das Üben mit der Vorstellungskraft. Bilder aus der Natur füllen die einzelnen Übungsformen und bündeln unsere Gedanken auf wohlthuende Weise. Auch Sitzen in Stille ist Teil dieses Übungsweges. Ruhe und Bewegung ergänzen sich. Die Übungen kennen keine Altersbegrenzung und lassen sich gut den individuellen Bedingungen anpassen.

191-5472

Mo, ab 23.3.2020, 20–21 Uhr, 10 mal

Musberg, Eichbergschule, VHS-Raum
€ 56

Kranich Qigong

Günter Eichmann

Kranich Qigong ist eine auf jahrhunderte alte Übungen aufbauende Bewegungsfolge, die zugleich ruhig, langsam, dynamisch und kraftvoll ist. Die Lebensenergie Qi wird gestärkt und der Energiefluss im Körper verbessert. Dies führt zu Stärkung, Entspannung, Leichtigkeit und Klarheit. Koordination und Gleichgewicht werden verbessert.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung und leichte, rutschfeste Schuhe oder Socken

201-5475 Schnupperworkshop

Di, 4.2.2020, 13.30–14.30 Uhr

Echterdingen, VHS am Schafrain, Schafrain 2, Saal
€ 10

201-5476 Anfänger/-innen

Di, ab 18.2.2020, 13.30–14.30 Uhr, 6 mal

Echterdingen, VHS am Schafrain, Schafrain 2, Saal
€ 33

201-5477 Anfänger/-innen

Di, ab 21.4.2020, 13.30–14.30 Uhr, 6 mal

Echterdingen, VHS am Schafrain, Schafrain 2, Saal
€ 33

Hui Chun Gong

die Verjüngungsübungen der chinesischen Kaiser
Petra Herrmann

Hui Chun Gong bedeutet „Übung zur Rückkehr des Frühlings“ und gehört zur chinesischen Bewegungs- und Atemtherapie, dem Qi Gong. Die Übungen aktivieren den Energiefluss, schenken Ruhe und Gelassenheit, kurbeln das hormonelle System und den Stoffwechsel an und fördern die Verjüngung und Gesunderhaltung.

Bitte mitbringen: bequeme Sportkleidung, Turnschuhe, Handtuch und Getränk

201-5478

Fr, ab 21.2.2020, 9–10 Uhr, 8 mal
(kein Kurs am 20.3.2020)
Stetten, VHS in der OASE, Weidacher Steige 31
(hinter der Feuerwehr), VHS-Raum 1
€ 44

Taiji Chan

Günter Eichmann

Taiji Chan ist eine Bewegungskunst mit hoher, nach innen gerichteter Aufmerksamkeit. Langsame, fließende Bewegungsfolgen aktivieren die Lebensenergie Qi, führen zu mehr Ausgeglichenheit und wirken positiv auf das körperliche und seelische Wohlbefinden.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung und leichte, rutschfeste Schuhe oder Socken

201-5480 Schnupperworkshop

Di, 4.2.2020, 14.30–16 Uhr
Echterdingen, VHS am Schafrain, Schafrain 2, Saal
€ 13

201-5481 Anfänger/-innen

Di, ab 18.2.2020, 14.30–16 Uhr, 6 mal
Echterdingen, VHS am Schafrain, Schafrain 2, Saal
€ 50

201-5482 Anfänger/-innen

Di, ab 21.4.2020, 14.30–16 Uhr, 6 mal
Echterdingen, VHS am Schafrain, Schafrain 2, Saal
€ 50

201-5484 Anfänger/-innen

Di, ab 18.2.2020, 20–21.30 Uhr, 15 mal
Stetten, Gudrun-Mebs-Kinderhaus, VHS-Raum,
Weidacher Steige 31 (Eingang Pestalozzistr. über
Pausenhof)
€ 125

201-5485 Mittelstufe

Di, ab 18.2.2020, 18.25–19.55 Uhr, 15 mal
Stetten, Gudrun-Mebs-Kinderhaus, VHS-Raum,
Weidacher Steige 31 (Eingang Pestalozzistr. über
Pausenhof)
€ 125

Entspannung Workshop

Die inneren Kampfkünste Chinas

内拳家

Chantal Königeter

Viele asiatische Kampfsportarten üben durch das hohe nötige Maß an Präzision, Körperbeherrschung und Agilität eine große Anziehungskraft aus. Während es bei den „äußeren“ Kampfkunstarten vor allem um die körperlichen Seiten wie Kraft, Körperverständnis und Schnelligkeit geht, beschäftigen sich die Übenden der inneren Kampfkünste stärker mit mentalen und „energetischen“ Aspekten – dem „Qi-Fluss“.

Taiji Quan 太极拳 ist der bekannteste Vertreter der inneren Kampfkünste, aber auch Bagua Zhang 八卦掌 und Xingyiquan 形意拳 gehören dazu. Wir lernen die grundlegenden Prinzipien der Kampfkünste kennen und probieren gemeinsam etwas Bagua Zhang und Qigong aus. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

Bitte Getränk, bequeme Sportkleidung und Sport-
schuhe mit flacher Sohle mitbringen.

201-5490

Sa, 25.4.2020, 10–13 Uhr
Leinfelden, VHS am Neuen Markt, Gesundheitsraum
€ 22

Shinrin Yoku – Waldbaden – Achtsamkeit im Wald

Waldgebiet auf der Waldau
Patricia Heß

Shinrin Yoku – „ein Bad in der Atmosphäre des Waldes“. Wir bewegen uns achtsam durch den Wald, nehmen in Wahrnehmungs- und Entspannungsübungen die Atmosphäre des Waldes tief in uns auf. Kreative Landartübungen vervollständigen unser Waldbad. Ausführliche Textbeschreibung siehe Seite 36.

Anmerkung/Besonderheiten/Bitte mitbringen:
Das Waldbad findet nicht bei Unwetter und starkem Regen statt. Bitte tragen Sie wetterangepasste Kleidung. Wir bewegen uns langsam! Ein Getränk und eine Sitzgelegenheit bitte ebenfalls nicht vergessen.

192-1389 Waldbaden zu Jahresbeginn

So, 26.1.2020, 9.30–11.30 Uhr
Treffpunkt: Stuttgart, Haus des Waldes,
Königstraße 74
Dauer: 1,5 – 2 Stunden
€ 15

201-1375 Haus des Waldes

Fr, 24.4.2020, 17.30–20 Uhr
Treffpunkt: Stuttgart, Haus des Waldes,
Königstraße 74
€ 17

201-1376 Egelseer Heide

So, 26.7.2020, 9–12.30 Uhr
Treffpunkt: Stuttgart, Stettener Str. 121,
an der Schranke
€ 26

TRE®-Entspannungsübungen in Theorie und Praxis

Zittern und Schütteln als Stressabbau
Shilanu Keidel-Weber

TRE® sind leichte Körperübungen, um tiefliegende, muskuläre Verspannungen im Körper, die durch verschiedene Arten von Stress entstanden sind, lösen zu können. Die Übungen aktivieren auf milde Art die natürliche Fähigkeit des menschlichen Körpers, ein unwillkürliches Zittern, auch neurogenes Zittern genannt, entstehen zu lassen. Zittern fördert die Selbstregulationsfähigkeit des Körpers im Umgang mit Spannungen und kann u. a. auch hilfreich sein bei muskulären Verspannungen, in Form von Rücken- oder Kopfschmerzen,

zen, nächtliches Knirschen, Schlafstörungen, innerer Unruhe, chronischen Schmerzen und vielem mehr.

Bitte mitbringen: Matte, großes Handtuch, Decke, bequeme Kleidung (Jogginghose), rutschfeste Socken

201-5500

Mo, 16.3.2020, 18.30–21.30 Uhr
Leinfelden, VHS am Neuen Markt, Raum 1
€ 24

Achtsam, bewusst und entspannt im Alltag mit Alexandertechnik

Dr. Ing. Dr.-Ing. Eva Fenrich

Die Alexander-Technik ist eine ganzheitliche Methode für mehr Leichtigkeit und Wohlbefinden im Alltag. Bei diesem Workshop können Sie erleben, wie die Alexandertechnik dabei helfen kann, Verspannungen und damit verbundene Beschwerden zu vermeiden und werden erfahren, warum diese Methode, die bei Schauspielern, Musikern und Spitzensportlern längst kein Geheimtipp mehr ist, auch für Schreibtischtäter oder Hausmänner/-frauen zu weniger Stress und mehr Erfolg führt.

Bitte bequeme Kleidung und evtl. Gebrauchsgegenstände aus Ihrem Alltag (z. B. Laptop, Musikinstrument, Sportgerät, Buch) mitbringen.

201-5505

Sa, 21.3.2020, 14–17 Uhr
Leinfelden, VHS am Neuen Markt, Raum 3
€ 22

Meditation kennenlernen

Meditationskursleiterin (BYVG)
Susanne Bauer

Mit Meditation die Gedanken zur Ruhe zu bringen, ist der Zustand in der Meditation. Es ist der Schlüssel zu Positivität, Kreativität, Lebensfreude, Gelassenheit, Konzentration und entspannt das gesamte Nervensystem (stressreduzierend). Erfahre, wie du mit Meditation deine Gedanken zur Ruhe bringst, neue Energie schöpft und inneren Frieden findest. Lerne, wie du Hindernisse in der Meditation überwinden und die Grundtechniken der Meditation in deinen Alltag integrieren kannst.

In diesem Seminar lernst du: Verschiedene Meditationstechniken, Vorbereitende Yogaübungen, Atemübungen, Entspannungen. Theorie und Praxis mit individueller Anleitung um zuhause selbständig üben zu können. Geeignet für Einsteiger/-innen und Geübte

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Meditations-Kissen, warme Socken, Decke, Getränk

Leinfelden, VHS am Neuen Markt, Gesundheitsraum
€ 28

201-5510

So, 29.3.2020, 10–14 Uhr

201-5512

Sa, 18.7.2020, 10–14 Uhr

Entspannung – die innere Ruhe finden – Workshop

Entspannungskursleiterin (BYVG)
Susanne Bauer

Dieser Tag bietet dir die Möglichkeit in Achtsamkeit und einem liebevollen Umfeld dich und deinen Körper neu wahrzunehmen, neu zu erspüren mit:

- verschiedenen Entspannungsmethoden
- Atemübungen (Pranayama)
- sanften Yogaübungen (Asanas)

Das Ziel ist, trotz Stress immer die innere Ruhe und Ausgeglichenheit zu finden.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Decke, Getränk

201-5520

Sa, 20.6.2020, 13–16 Uhr

Leinfelden, VHS am Neuen Markt, Gesundheitsraum
€ 22

Go achtsam – Achtsamkeit im Alltag

Anja Güsgen



Foto: Anja Güsgen

Anhand von praktischen und meditativen Übungen sowie alltagstauglichen Anleitungen tanken wir Energie und lernen, mit mehr Achtsamkeit Prioritäten zu setzen.

Sie erhalten Hilfestellungen zur achtsamen Lebensgestaltung; eine Methode, mit der man sein Leben leichter und bewusster lebt.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Schreibmaterial, Getränke

201-5525

Sa, 18.7.2020, 9.30–12.30 Uhr

Leinfelden, VHS am Neuen Markt, Atelier
€ 22

Entspannung

Faszien Release

Laura Tarapore

Faszien bilden ein körperweites Netzwerk, indem sie Strukturen umhüllen und miteinander verbinden. Durch einseitige Belastungen, langes Sitzen, Bewegungsmangel aber auch hoher sportlicher Aktivität können die Faszien verkleben und zu Verspannungen und Schmerzen im ganzen Körper

führen, v. a. im Rücken. Mithilfe einer Faszienrolle und -kugel werden wir durch lösende Techniken (Release) die Struktur der Faszien wieder verbessern, so dass sie ihre Elastizität und Stabilität wiedergewinnen. Ziele sind Verbesserung der Beweglichkeit, Dehnfähigkeit, koordinativer Bewegungsabläufe, erhöhte Körperwahrnehmung und Schmerzreduktion.

Bitte mitbringen: Handtuch/Laken, Socken

Leinfelden, VHS am Neuen Markt, Gesundheitsraum
€ 39

201-5530

Mo, ab 17.2.2020, 11–11.45 Uhr, 8 mal

201-5532

Mo, ab 4.5.2020, 11–11.45 Uhr, 8 mal

Faszientraining für Senioren

Mobil im Alter
Sabine Vogler

In der regelmäßigen Ausführung von Faszientraining geben wir dem Bindegewebe Zeit, die es benötigt, um sich dauerhaft zu verändern. Oft sind es nicht die Muskeln, die Schmerzen im Körper verursachen, sondern verklebte und verfilzte Faszien.

Somit ermöglichen wir dem Bindegewebe eine Durchfeuchtung und Ausstreichung von Verklebungen, um die Beweglichkeit zu fördern und Beschwerden zu lindern.

Dabei unterstützt uns die Faszienrolle in verschiedenen Formen des Trainings im Liegen und Sitzen. Es erwartet sie ein abwechslungsreiches, kreatives Training mit dem Fokus auf Mobilität, Entspannung und Körperwahrnehmung. Keine Vorkenntnisse erforderlich. Einsteiger herzlich willkommen.

Bitte mitbringen: sportliche Kleidung, Handtuch, Getränk

201-5535

Di, ab 3.3.2020, 15–16 Uhr, 10 mal

(Kurs in den Osterferien am 14.4./Kein Kurs am 21.4.2020)

Leinfelden, VHS am Neuen Markt, Gesundheitsraum
€ 65

Progressive Muskelentspannung nach Jacobsen

Das Prinzip der Anspannung und Entspannung von Muskeln

Sabine Vogler

Die PME nach E. Jacobsen ist einfach zu erlernen. Jeder, der in der Lage ist, willentlich seine Muskeln anzuspannen und zu lösen, kann diese Methode durchführen.

Sie brauchen keine besonderen körperlichen Voraussetzungen. Vor allem wenn Sie unter chronischen Schmerzen oder Schlafstörungen leiden, bei hohem Blutdruck, nervlicher und geistiger Überlastung oder bei Erschöpfungszuständen schafft die PME Abhilfe. Regelmäßiges Üben mit Begleitbuch vorausgesetzt.

Gleichzeitig ist dies auch ein Weg zu Veränderungen des Lebensstils und Kultivierung von Bewusstheit. Somit schulen wir die reine Wahrneh-

mung und Sensibilisierung unseres Körpers und Geistes.

Die Übungen werden im Liegen, Sitzen und im Stehen angeleitet.

Bitte mitbringen: Decke, warme Socken, Legere Kleidung

Kursbuch mit Hör-CD wird am 1. Abend verteilt. Kosten einmalig 20 €.

201-5540

Mi, ab 4.3.2020, 20.30–21.30 Uhr, 6 mal

(Kein Kurs am 22.4.2020)

Leinfelden, VHS am Neuen Markt, Gesundheitsraum
€ 39

Autogenes Training

Petra Herrmann

Diese Entspannung führt allmählich zu innerer Ausgeglichenheit, Ruhe und Gelassenheit und ist eine wertvolle Hilfe für nervöse, gehetzte, ängstliche und stressgeplagte Menschen. Auch bei Schlafstörungen, Verspannungen, Magenleiden, Allergien, Herz-Kreislauf-Beschwerden, Kopfschmerzen und anderen vegetativen Beschwerden kann das Autogene Training angewendet werden und Linderung bringen. Da heute auch viele gesunde Menschen Schwierigkeiten haben sich zu entspannen, zur Ruhe zu kommen oder sich zu konzentrieren, kann das Autogene Training auch für Sie nutzbringend sein.

Ziel ist es, trotz alltäglicher Belastung eine gelassene, lebensbejahende Einstellung zu erlangen, um damit das Leben angstfrei und positiver zu bewältigen.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Decke und Kissen

201-5550

Fr, ab 21.2.2020, 19.15–20.45 Uhr, 8 mal

(Kurs in den Faschingsferien am 28.2. und in den Osterferien am 17.4./Kein Kurs am 20.3.2020)

Leinfelden, VHS am Neuen Markt, Gesundheitsraum
€ 78

Achtsamkeitstraining

Time out – statt Burnout

Sabine Vogler

Achtsamkeit ist ein Schlüssel zu mehr Selbstbestimmung und einer bewussteren Lebenshaltung. Stress, Beschleunigung, Arbeitsverdichtung, Veränderungen und Fremdsteuerung bringen unser Leben aus der Balance. Dagegen hilft Innehalten und Stille. Der Geist lässt sich darauf trainieren. In diesem Training werden 6 unterschiedliche praktische Übungen mit wechselnden thematischen Impulsen kombiniert, so dass ein bestmöglicher Transfer in den Alltag gewährleistet ist. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich. Es braucht nur die innere Bereitschaft ihr Entwicklungspotenzial zu entdecken und täglich 15 Minuten zu üben.

Bitte mitbringen: Decke, warme Socken, legere Alltagskleidung

Das Kursbuch „Timeout statt Burnout“ mit Hör-CD wird am 1. Abend verteilt. Kosten einmalig 20 €.

201-5560

Mi, ab 4.3.2020, 18–19 Uhr, 8 mal
(Kein Kurs am 22.4.2020)
Leinfelden, VHS am Neuen Markt, Gesundheitsraum
€ 52

Entspannung pur und Balance Yoga

Susanne Bauer

Du lernst besonders Entspannungs- und Atemtechniken kennen um in die Balance zu kommen. Balance Yoga – die ideale Mischung aus Yoga, Entspannung und Atemübungen.

Mit vielen Tipps zum Thema Entspannung, so dass sich dadurch auch mehr Gelassenheit in deinem Alltag entwickelt.

Entspannung bedeutet, Körper und Geist zur Ruhe kommen zu lassen.

Wenn Körper und Geist lange überreizt wurden, müssen wir ihnen erst beibringen zu entspannen und loszulassen.

Geeignet für Einsteiger/-innen und Geübte

Echterdingen, VHS am Schafrain, Schafrain 2, Saal
€ 57

201-5570

Di, ab 18.2.2020, 16.45–18 Uhr, 7 mal
(Kein Kurs am 3.3.2020)

201-5572

Di, ab 5.5.2020, 16.45–18 Uhr, 7 mal

Entspannt zwischen Bildschirm, Tastatur und Maus: weniger Stress im Büro mit der Alexandertechnik

Dr.-Ing. Eva Fenrich

Mausarm, Rückenbeschwerden vom langen Sitzen, Stress bei der Arbeit. Trotz ergonomischen Möbeln kommt es immer wieder zu Beschwerden. Wollen Sie herausfinden, was Sie selbst dazu beitragen können, um solchen Problemen vorzubeugen? Die Alexandertechnik ist eine Methode, die uns darin unterstützt, mehr praktische Intelligenz in die Aktivitäten unseres Alltags zu bringen. Sie kann helfen, alltägliche aber auch spezifische Tätigkeiten besser zu koordinieren, Potentiale zu entfalten und sich selbst weniger in die Quere zu kommen. Verspannungen und damit verbundene Beschwerden können beseitigt werden, das Entstehen ungünstiger Gewohnheiten von Anfang an vermieden werden. Im Kurs erforschen wir gemeinsam an von Ihnen selbst gewählten Aktivitäten, wie mehr Freiheit und Leichtigkeit in Ihren Arbeitsalltag kommen kann.

Bitte bequeme Kleidung und evtl. Gebrauchsgegenstände Ihrer Tätigkeit (z. B. Laptop, Handy, Buch) mitbringen.

201-5580

Fr, 15.5. 22.5. und 29.5.2020, 3 mal
jeweils 19.30–21 Uhr
Leinfelden, VHS am Neuen Markt, Raum 2
€ 29

Entspannung & Kraft/Ausdauer

Callanetics

Erika Hübner

Callanetics setzt sich zusammen aus Wirbelsäulengymnastik und Yoga. Die besondere Technik bei den Übungen gewährleistet ein optimales Training der Tiefenmuskulatur. Mit kleinen, sanften Bewegungen wird der Körper geformt und beweglich gemacht sowie die Wahrnehmung geschult. Sanfte Musik unterstützt die Entspannung. Geeignet für alle Altersgruppen, keine Yogakenntnisse erforderlich.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, großes Handtuch

Echterdingen, VHS am Schafrain, Schafrain 2, Saal
€ 103

201-5590

Mo, ab 17.2.2020, 10–11.15 Uhr, 16 mal

201-5592

Mo, ab 17.2.2020, 18.15–19.30 Uhr, 16 mal

TriloChi®

Kombination aus ChiFlowMotion®, PowerChi® und ChiYoga
Petra Herrmann



Foto: Petra Herrmann

TriloChi basiert auf der Traditionellen Chinesischen Medizin und ist eine Synthese aus fernöstlichen Disziplinen und westlichen Trainingsmethoden. Das zeitgemäße Mind-Body-Konzept dieser ganzheitlichen Körper- und Energiearbeit umfasst Techniken, die der Harmonisierung des Körpers und des Geistes dienen und ist das Ergebnis langjähriger Erfahrungen zur Gesundheitsvorsorge und aktiven Stressreduktion. Die harmonische Kombination von Musik, Bewusstsein und Bewegung fördert das Wohlbefinden auf allen Ebenen. Das Grundgerüst der TriloChi Methode besteht aus folgenden 3 Segmenten:

- Bewegtes und stilles ChiFlowMotion® (Tai Ji, Qi Gong inspiriert und Entspannungsübungen)

- PowerChi® (Meridianaktivierung und Herz-Kreislauf Anregung)
- ChiYoga (Yoga- und Pilates Übungen, Beckenboden- und Rückenübungen)

Bitte mitbringen: bequeme Sportkleidung, Turnschuhe, Handtuch und Getränk

201-5595

Fr, ab 21.2.2020, 10.15–11.15 Uhr, 8 mal
Stetten, VHS in der OASE, Weidacher Steige 31 (hinter der Feuerwehr), VHS-Raum 1
€ 52

Body & Mind – Sommerkurs

Petra Herrmann

In diesem Kurs lernen Sie vier verschiedene Body & Mind Formate kennen, die zur Harmonisierung des Körpers und des Geistes dienen. Aroha® und Kaha® ist ein Training mit ausdrucksstarken, kraftvollen sowie entspannenden Elementen. Das sanfte ZENbo Balance® vereint ruhige und fließende Bewegungen, bei TriloChi® werden die Meridiane durch entspannende, lockernde und stabilisierende Übungen ausgeglichen und harmonisiert.

Bitte mitbringen: bequeme Sportkleidung, Turnschuhe, Handtuch und Getränk

201-5596

Mo, ab 3.8.2020, 19.30–20.30 Uhr, 4 mal
Leinfelden, VHS am Neuen Markt, Gesundheitsraum
€ 26

Yoga für Eltern und Kind, Schwangere

Eltern-Kind Yoga für 3–5-Jährige

Nadine Kellner

Gemeinsam Yoga zu spielen ist eine schöne Erfahrung. Hier steht nicht die Abfolge von Yogaübungen im Vordergrund, wie wir dies vom Erwachsenen-Yoga erwarten, sondern wir entdecken mit unserem Kind, wieviel Spaß es machen kann, zusammen Yoga zu erleben.

Es erwarten euch yogische Spielbewegungen, abwechslungsreiche Partnerübungen, Fantasiereisen und Zeit für Entspannung oder Massage ist auch dabei.

Eine Stunde in der ihr euch auf anderer Ebene dem eigenen Kind nähern könnt: Auch die Erwachsenen kommen auf ihre Kosten!

Ca. 3–5 Jahre und jeweils ein Elternteil/Großelternanteil/Freunde etc.

201-5600 Tag der offenen Tür

So, 16.2.2020, 15–15.30 Uhr
Leinfelden, VHS am Neuen Markt, Gesundheitsraum
gebührenfrei

201-5601

Mi, ab 19.2.2020, 16–16.45 Uhr, 10 mal
Musberg, Eichbergsschule, VHS-Raum
€ 44 (inkl. 5 € Materialkosten)

Yoga für Schwangere

Nancy Frey

Yoga in der Schwangerschaft hilft den werdenden Müttern mit den Veränderungen in ihrem Körper besser klar zu kommen. Gefühle von Wohlbefinden und tiefer Entspannung übertragen sich auch auf das Kind und unterstützen es in seiner Entwicklung.

Die Übungen werden den individuellen Möglichkeiten jeder Frau angepasst und können körperliche Beschwerden wie z. B. Rückenschmerzen verhindern oder lindern.

201-5610

Fr, ab 15.5.2020, 18.30–20 Uhr, 8 mal

(Kurs in den Pfingstferien am 5.6./Kein Kurs am 19.6.2020)

Leinfelden, VHS am Neuen Markt, Gesundheitsraum € 89

Yoga Workshop

Hormon-Yoga nach Dinah Rodrigues

Chantal Königeter

Der Hormonhaushalt bei Frauen ist extrem komplex und spielt für das allgemeine Wohlbefinden eine Schlüsselrolle. Verschiedene Probleme haben oft hormonelle Ursachen.

Dinah Rodrigues entwickelte ein spezielles System, das auf die Harmonisierung des Hormonsystems abzielt: Bestimmte Yogapositionen (Asanas) werden mit Atemübungen (Pranayamas), tibetischen Energietechniken und Bandhas kombiniert. Die feststehenden Abläufe an Bewegungen und Atemtechniken werden durch Entspannungsübungen gegen Stress und Yoga Nidra (in etwa: „Yoga-schlaf“) ergänzt.

Am ersten Samstag beschäftigen wir uns mit Hintergründen zum weiblichen Hormonsystem und erlernen die Übungen. Beim zweiten Termin wiederholen wir das Gelernte und klären Fragen. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

Bei Erkrankung an hormonbedingten Krebsarten und Endometriosis ist von den Übungen abzuraten.

Bitte mitbringen: bequeme Sportkleidung, Getränk, ev. wärmende Socken, Decke

201-5615

Sa, 29.2. und Sa, 28.3.2020, jeweils 9–13 Uhr

Leinfelden, VHS am Neuen Markt, Gesundheitsraum € 57

DANA® Aerial-Yoga

Yoga im Tuch
Melanie Bade

Yoga im Tuch. Du hängst mittels eines großen Tuches in der Luft, wodurch du ein Gefühl von Schwerelosigkeit erfährst. Mit Hilfe der Schwerkraft lassen sich die üblichen Asanas ganz neu erfahren. Traue dich loszulassen, so arbeitest du an deiner Flexibilität und Stärkung deines Körpers. Es werden alle Muskelgruppen trainiert und

der gesamte Körper gedehnt. Tiefe Muskelschichten können gelockert und gelöst werden. Darüber hinaus wird der Druck auf die Bandscheiben und Gelenke verringert.

Keinerlei Vorkenntnisse nötig, gewisse Beweglichkeit und Sportlichkeit ist nicht ganz verkehrt.



Foto: Melanie Bade

Stuttgart-Botnang, Yummie Yoga,
Alte Stuttgarter Straße 4
€ 20

201-5611

So, 8.3.2020, 14–15.30 Uhr

201-5612

So, 17.5.2020, 14–15.30 Uhr

201-5613

So, 28.6.2020, 14–15.30 Uhr

Detox Yoga – Workshop

In Balance sein zum Frühjahr
Sabine Vogler

Yoga ist ein wunderbares Mittel, um Körper und Geist aktiv zu entsäuern und negativen Stress abzubauen. Durch eine aktive, energetisierende und passive, sanfte Praxis im Wechsel wird der Körper bis in die tiefen Schichten gedehnt und der Geist kann wunderbar zur Ruhe finden. Neben der Aktivierung des Stoffwechsels unterstützen wir die entgiftende Wirkung, da Säuren auf diese Weise ausgeschieden werden können. Dies können wir an der Frische und neuen Klarheit spüren. Ein weiterer Schwerpunkt ist die Dehnung des Fasziengewebes und Meridiane zur Harmonisierung der Lebensenergie.

Einsteiger/-innen herzlich willkommen.

In der Pause steht ein Obstsnack und Getränke zur Verfügung.

Wichtige Empfehlung: Viel trinken und nur leicht verdauliche Kost vor Beginn des Workshops zu sich nehmen!

Bitte mitbringen: Decke, warme Socken

201-5616

So, 1.3.2020, 10–14 Uhr

Leinfelden, VHS am Neuen Markt, Gesundheitsraum € 30 (inkl. 1,50 € Lebensmittelkosten)

Thai-Yoga-Massage

Thomas Witas

Wir werden ein paar grundlegende Griffe und Sequenzen der Thai-Yoga-Massage kennenlernen und entspannt aneinander praktizieren. Die Techniken traditioneller nordthailändischer Schulen dienen uns dabei als Basis. Mit einer Kombination aus Akupressur und mobilisierenden Massagen stärken wir so spielerisch unsere Entspannungsfähigkeit während wir uns in achtsamer Kontakt- und Körperarbeit üben. Massiert wird klassischerweise auf Bodenmatten und in gemütlicher Bekleidung. Vorkenntnisse sind nicht notwendig.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, ggf. warme Socken, ein Tuch/Laken, dünne Decke

Leinfelden, VHS am Neuen Markt, Gesundheitsraum € 25

201-5618

Sa, 7.3.2020, 14–17.30 Uhr

201-5620

Sa, 4.4.2020, 10–13.30 Uhr

Faszien Yoga Workshop

Sabine Vogler

Die Faszien sind Teil unseres Bindegewebes und haben Einfluss auf die Muskulatur, Haltung und Bewegung. In der Regel sind es nicht immer die Muskeln, die Beschwerden im Körper verursachen, sondern verklebte und verfilzte Faszien. Und genau hier setzt das Faszien-Yoga an, nämlich dem Bindegewebe Feuchtigkeit zu schenken und solche Verklebungen aufzulösen und das Gewebe geschmeidiger zu machen.

Faszien-Yoga kreiert eine dynamische, inspirierende Yogapraxis, die uns tief mit unserem Körper, unserer Atmung und unserer tiefsten Essenz verbindet. Durch kräftigende und lösende Aspekte stimulieren wir so unser größtes Sinnesorgan, die Faszien, auf optimale Weise. Dies hilft uns, uns wieder tief mit unserem Empfinden und unseren ureigenen Impulsen zu verbinden.

Bitte mitbringen: 1–2 Decken, dicke Socken, Kissen, Getränk, Yogamatte und Faszienrolle (falls vorhanden)

Leinfelden, VHS am Neuen Markt, Gesundheitsraum € 18

201-5622

So, 8.3.2020, 14–16.30 Uhr

201-5624

Sa, 30.5.2020, 10–12.30 Uhr

Yoga Meets Ayurveda – Part 1

Ayurveda und Yoga im Frühling
Melissa Brill

Frühling ist aus ayurvedischer Sicht wunderbar, um den Körper von Giftstoffen zu entschlacken und auch Geist und Seele für die bevorstehende Zeit vorzubereiten.

In diesem Workshop lernst du:

- Was Ayurveda ist
- Welches Dasha im Frühling vorherrscht und welchen Einfluss das auf uns hat

- Warum diese Zeit so gut für einen „Detox“ ist
- Warum es so schwer sein kann gerade jetzt (trotz wärmeren Temperaturen) wieder in die Gänge zu kommen
- Wie du mit dem Ayurveda wieder mehr Leichtigkeit und Bewegung in deinen Alltag bringst

Zusätzlich erwartet dich ein aktiver Yoga Flow, der dich körperlich unterstützt zu entschlacken und von innen heraus zu reinigen. Geeignet für jeden, der gerne mehr zum Thema ganzheitliche Gesundheit, Ayurveda & Yoga lernen möchte.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Decke, Getränk

201-5626

Sa, 21.3.2020, 10–12 Uhr
Leinfelden, VHS am Neuen Markt, Gesundheitsraum € 14

Yoga Meets Ayurveda – Part 2

Ayurveda und Yoga im Sommer
Melissa Brill

Der Sommer wirkt sich aus ayurvedischer Sicht maßgeblich auf unseren Körper und unser Wohlbefinden aus. Gerade jetzt, wo wir wieder mehr Energie haben, ist es wichtig diese auch gut für sich einzusetzen und Körper, Geist und Seele auf die bevorstehende Zeit vorzubereiten.

In diesem Workshop lernst du:

- Was Ayurveda ist
- Welches Dasha im Sommer vorherrscht und welchen Einfluss das auf uns hat
- Welcher Sport in dieser heißen Zeit gut für dich ist
- Zu welchen Lebensmitteln du greifen kannst, um die Hitze im Körper auszugleichen
- Was du zu Hause für dich machen kannst, um wieder mehr Leichtigkeit, Kühle und Langsamkeit in deinen Alltag zu bringen

Zum Theorieteil erwartet dich eine sanfte Yoga Praxis, die dich erdet und dabei unterstützt zur Ruhe zu kommen.

Geeignet für jeden, der gerne mehr zum Thema ganzheitliche Gesundheit, Ayurveda & Yoga lernen möchte.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Decke, Getränk

201-5627

So, 21.6.2020, 10–12 Uhr
Leinfelden, VHS am Neuen Markt, Gesundheitsraum € 14

Regeneration mit Yoga am Wochenende

Yoga, Atem, Meditation, Entspannung
(Yoga Nidra)
Susanne Bauer

Durch die Integration von Atem, Körper und Geist versetzt uns diese Form der Yoga-Praxis in einen wachen und bewussten Zustand. Der achtsame Umgang mit uns selbst ist aufmerksamkeitsbezogen und bewirkt ein Ankommen im Moment, eine tiefere Verbindung zum eigenen Körper und ermöglicht die Entfaltung der heilenden Qualitäten des Yogas.

Wir praktizieren sanfte Yogaübungen und arbeiten dabei mit unseren eigenen Grenzen. Wir lernen durch Meditation und tiefe Entspannung das innere Erleben und den Atem zu beobachten, zu spüren, was gerade ist und uns und unseren Körper liebevoll anzunehmen und zu akzeptieren.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Decke, Getränk

201-5628

Sa, 9.5.2020, 13–16 Uhr
Leinfelden, VHS am Neuen Markt, Gesundheitsraum € 21

Yoga am Vormittag

Hatha Yoga open level

Sabine Vogler

Hier finden Sie Zeit, jede Körperstellung (Asana) in Ruhe aufzubauen, exakt auszurichten, zu optimieren und zu spüren. Im Fokus der Achtsamkeit und Ruhe erleben wir eine vitalisierende und harmonisierende Praxis für einen guten Start in den Tag. Der Kurs wird auf Deutsch und Englisch unterrichtet.

Bitte mitbringen: Handtuch, Decke, Getränk, Yogamatte (falls vorhanden)

201-5630

Mo, ab 2.3.2020, 9–10.30 Uhr, 10 mal
(Kein Kurs am 20.4.2020)
Leinfelden, VHS am Neuen Markt, Gesundheitsraum € 78

Guten Morgen Yoga

Kyra Gräbner-Dörflinger

Angeboten wird integraler Yoga, basierend auf Hatha Yoga für alle. Vorerfahrungen sind nicht erforderlich, denn dieser Yoga holt jeden genau dort ab, wo er steht. Anfangs- und Endentspannung, Übungen (Asanas) in Verbindung mit Atemübungen (Pranayama), abgestimmt auf die Teilnehmer/-innen.

201-5632

Mo, ab 17.2.2020, 9–10.30 Uhr, 12 mal
Stetten, VHS in der OASE, Weidacher Steige 31
(hinter der Feuerwehr), VHS-Raum 1 € 93

Hatha-Yoga Rücken

Susann Rebner

Yoga hat unzählige Effekte auf unsere Gesundheit. Ob auf Schulterverspannungen, Rückenschmerzen, unseren Geist oder unsere Fitness. Yogaübungen helfen durch richtiges Atmen und Dehnen Nacken- und Schulterprobleme zu lösen. Tiefes Dehnen fördert die Entspannung in Beinen, Hüfte und oberen sowie unteren Rücken. Bitte 5–10 Minuten vor Beginn des Kurses auf der Matte entspannen.

Bitte mitbringen: bequeme Wohlfühl-Kleidung, Decke, warme Socken, dickeres Kissen oder Meditationskissen

201-5634

Di, ab 18.2.2020, 9–10.15 Uhr, 14 mal
Stetten, VHS in der OASE, Weidacher Steige 31
(hinter der Feuerwehr), VHS-Raum 1 € 91

Yoga am Vormittag

Sankarnath Chatterjee

Die Harmonisierung von psychischen und physischen Therapien ist eines der wichtigsten Ziele des Yogas. Dabei spielt die Einheit von körperlicher, geistiger und seelischer Ebene unserer Persönlichkeit eine maßgebende Rolle, um gegen weit verbreitete Krankheiten, psychosomatische eingeschlossen, anzukämpfen. Auch die medizinische Forschung in Indien und den USA sieht Yoga als eine der erfolgreichsten Therapien an, um zu einer Ausgeglichenheit zwischen neuronaler und hormonaler Ebene zu gelangen. Der Kurs ist so aufgebaut, dass sowohl Anfänger als auch Teilnehmer mit Yoga-Erfahrung daran teilnehmen können.

201-5636

Di, ab 18.2.2020, 9.30–11 Uhr, 12 mal
Leinfelden, VHS am Neuen Markt, Gesundheitsraum € 118

Yoga für Anfänger/-innen und Fortgeschrittene

Nach Selvarajan Yesudian/Rudolf Fuchs
Helga Döz

Mit Körper- und Atemübungen schaffen wir Ausgleich zwischen Anspannung und Entspannung. Zur Vorbereitung bitte 5–10 Minuten vor Kursbeginn erscheinen.

Bitte mitbringen: Decke, bequeme Kleidung, warme Socken

201-5638

Mi, ab 19.2.2020, 7.30–8.45 Uhr, 15 mal
Echterdingen, VHS am Schafrain, Schafrain 2, Saal € 97

Ashtanga Yoga

Heike Bering

Ashtanga Yoga kann sanft oder kraftvoll praktiziert werden. In diesem Yogastil bauen die Asanas aufeinander auf und werden durch die Vinyasas miteinander verbunden. Bei einer sportlich, manchmal auch schweißtreibenden Stunde, starten wir gestärkt sowie gelassen in den Tag.

Bitte mitbringen: Handtuch, Getränk, Decke, bequeme Kleidung, warme Socken, Yogamatte (falls vorhanden)

201-5640

Do, ab 12.3.2020, 7–8.15 Uhr, 12 mal
Musberg, Eichbergschule, VHS-Raum € 78

Yoga mit dem Atem

Für Rücken, Gelenke und eine gesunde Muskulatur
Melissa Brill

Dieser Yogastil verfolgt einen gesundheitlich präventiven Ansatz und zeigt: jeder kann Yoga machen! In diesem Kurs werden einfache Posen (Asanas) und das An- und Entspannen der Muskulatur mit dem Atem synchronisiert. Dies hilft vorhandene Muskel(ver)spannungen zu lösen und stärkt gleichzeitig die Muskelkraft. Einige Sitzungen konzentrieren sich auf bestimmte Körperteile und Schwerpunkte, z. B. Rücken, Hüften oder Wirbelsäule. Dabei werden die heilenden Eigenschaften des Atems hervorgehoben. Diese Art der Übung ist eine wunderbare Möglichkeit die Durchblutung zu verbessern, den allgemeinen Bewegungsumfang des gesamten Körpers zu erhöhen und dem Körper Vitalität und Erneuerung zurück zu schenken. Der Kurs ist offen für alle Altersgruppen und Levels.

Bitte mitbringen: Decke, dicke Socken, Getränk

201-5641

Do, ab 20.2.2020, 11–12 Uhr, 15 mal
Stetten, VHS in der OASE, Weidacher Steige 31
(hinter der Feuerwehr), VHS-Raum 1
€ 78

201-5688 Sommerkurs

Do, ab 23.7.2020, 11–12 Uhr, 5 mal
Stetten, VHS in der OASE, Weidacher Steige 31
(hinter der Feuerwehr), VHS-Raum 1
€ 26

Yoga 60+

Yoga für Junggebliebene +/- 60

Nach Selvarajan Yesudian/Rudolf Fuchs
Helga Döz

Mantra-Rezitation, leichte Körperübungen – gerne auf dem Stuhl – verbunden mit bewusster Atmung.

Bitte 5–10 Minuten vor Beginn des Kurses auf der Matte entspannen.

Bitte mitbringen: Decke, bequeme Kleidung, warme Socken

201-5642

Do, ab 20.2.2020, 9.30–10.45 Uhr, 14 mal
Leinfelden, VHS am Neuen Markt, Gesundheitsraum
€ 91

Anmeldung

Sie sind interessiert? Dann vergessen Sie nicht sich anzumelden. Eine vorherige Anmeldung ist bei allen Veranstaltungen erforderlich (außer bei Veranstaltungen mit dem Hinweis Abendkasse/Tageskasse). Anmeldehinweise finden Sie auf Seite 122.

Yoga am Abend

Hatha-Yoga

Ziel des Yogas ist es, Körper und Geist in Einklang zu bringen. Im Laufe der Jahrhunderte entwickelten sich unterschiedliche Yoga-Traditionen. In Europa wurde insbesondere das Hatha Yoga aufgegriffen. Es ist das Yoga der Körperbeherrschung mit einer Mischung aus Körper-, Entspannungs- und Atemübungen.

Jede Kursleitung setzt dabei andere Schwerpunkte.

Wissenschaftliche Untersuchungen haben deutlich messbare, positive Effekte von Yoga nachgewiesen. Dies gilt insbesondere bei stressbedingten Erkrankungen wie: Rückenleiden, chronische Schlafstörungen, Depressionen, hohem Blutdruck. Yoga ist ideal zum Entspannen und Auftanken.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Decke, Socken, falls vorhanden Yogamatte/-block, Meditationskissen

201-5644 für Geübte

Susanne Bauer
Dieser Hatha Yoga Kurs wird in der Tradition von Swami Sivananda unterrichtet.
Mo, ab 17.2.2020, 19.30–21 Uhr, 14 mal
(Kein Kurs am 2.3.2020)
Leinfelden, VHS am Neuen Markt, Gesundheitsraum
€ 109

201-5646

Roopam Srivastava
Mo, ab 17.2.2020, 20–21.30 Uhr, 15 mal
Echterdingen, VHS am Schafrain, Schafrain 2, Saal
€ 116

201-5648 Yoga Rücken

Susann Rebner
Di, ab 18.2.2020, 18.30–19.45 Uhr, 14 mal
Stetten, VHS in der OASE, Weidacher Steige 31
(hinter der Feuerwehr), VHS-Raum 1
€ 91

201-5650 Fortgeschrittene

Nach Selvarajan Yesudian/Rudolf Fuchs
Helga Döz
Di, ab 18.2.2020, 18.30–20 Uhr, 15 mal
Echterdingen, VHS am Schafrain, Schafrain 2, Saal
€ 116

201-5652

Sabine Vogler
Di, ab 3.3.2020, 19.45–21.15 Uhr, 11 mal
(Kurs in den Osterferien am 14.4., kein Kurs am 21.4.2020)
Musberg, Eichbergschule, VHS-Raum
€ 85

201-5654

Roopam Srivastava
Der Kurs wird auf Deutsch und Englisch gehalten.
Mi, ab 19.2.2020, 20–21.30 Uhr, 15 mal
Stetten, VHS in der OASE, Weidacher Steige 31
(hinter der Feuerwehr), VHS-Raum 1
€ 116

201-5656

Roopam Srivastava
Der Kurs wird auf Deutsch und Englisch gehalten.
Do, ab 20.2.2020, 19–20.30 Uhr, 15 mal
Echterdingen, VHS am Schafrain, Schafrain 2, Saal
€ 116

Hatha-Yoga mit Schwerpunkt Stressabbau

Sankarnath Chatterjee

In diesem Kurs konzentrieren wir uns darauf, über Yoga-Übungen des Hatha-Yoga, mit Atemübungen, Körperhaltungen, Entspannungs- und Meditationsübungen Möglichkeiten zu erfahren, wie wir uns von äußeren belastenden Einflüssen besser distanzieren können, so dass wir in uns hinein hören und Veränderungen in unserem Innern bewusster wahrnehmen und flexibler auf sie reagieren lernen. Dies sollte unserem Alltag mehr Würze geben, da wir Situationen, die für uns auf den ersten Blick schwierig erscheinen, mit mehr Mut und Ausgeglichenheit anpacken können.

Die neuartige Konzeption dieses Kurses erlaubt es, dass sowohl Anfänger/-innen als auch Fortgeschrittene im gleichen Kurs zusammen üben können und dies beiden Gruppen zugutekommt.

Bitte mitbringen: Decke, bequeme Kleidung und warme Socken

Leinfelden, VHS am Neuen Markt, Gesundheitsraum
€ 98

201-5661

Di, ab 18.2.2020, 17.30–18.45 Uhr, 12 mal

201-5662

Di, ab 18.2.2020, 18.45–20 Uhr, 12 mal

201-5663

Di, ab 18.2.2020, 20–21.15 Uhr, 12 mal

Vinyasa Yoga

Melissa Brill

Vinyasa ist ein aktiver und kraftvoller Yogastil, bei dem fließende Bewegungsabfolgen mit dem Atem synchronisiert werden.

Häufig spricht man auch von einem „Vinyasa Flow“ (Fluss), da Vinyasa aus ineinander übergehenden Abfolgen von Posen und Übergängen besteht.

Der Atem spielt hierbei eine essenzielle Rolle. Er hilft die Aufmerksamkeit im Hier und Jetzt zu halten und bewirkt dadurch, dass die energetischen Bewegungen gleichzeitig entspannend und meditativ wirken.

Wenn du dich gerne bewegst, deinen Körper stärken und Ausgeglichenheit und Wohlbefinden in deinen Geist bringen willst, bist du hier genau richtig.

Bitte mitbringen: Decke, dicke Socken, Getränk

201-5668

Mo, ab 17.2.2020, 17.30–18.45 Uhr, 15 mal
Stetten, VHS in der OASE, Weidacher Steige 31
(hinter der Feuerwehr), VHS-Raum 1
€ 97

201-5689 Sommerkurs

Mo, ab 20.7.2020, 17.30–18.45 Uhr, 5 mal
Stetten, VHS in der OASE, Weidacher Steige 31
(hinter der Feuerwehr), VHS-Raum 1
€ 32

Lu Jong – Tibetisches Yoga

Für Fortgeschrittene
Sabine Kraiß

Wörtlich übersetzt heißt Lu = Körper, Jong =
Schulung. Es handelt sich hierbei um eine Reihe
von Körperbewegungen, die die Gesundheit und
Beweglichkeit des Körpers erhalten und verbesser-
n, sowie Krankheiten vorbeugen können.
Diese Bewegungslehre schenkt unserem Körper
und Geist Gesundheit. Wir können uns mit ihrer
Hilfe von negativen Gefühlen befreien und ein
emotionales Gleichgewicht erreichen.

Im Lu Jong flossen die tiefen Kenntnisse der Meis-
ter über Natur, Geist und Körper in die Übungen
mit ein. Auf Grund seiner Einfachheit kann Lu
Jong leicht erlernt und ausgeführt werden.
Voraussetzung hierfür ist, die 5 Übungen zur Öff-
nung der 5 Elemente zu können. Wir werden neue
Lu Jong Übungen lernen, sowie die im vorigen
Kurs gelernten Übungen wiederholen.

Bitte mitbringen: Decke, dicke Socken, Sitz- oder
Meditationskissen

201-5670

Do, ab 20.2.2020, 17–18.15 Uhr, 12 mal
(Kurs findet in den Faschingsferien am 27.2.2020
statt)
Echterdingen, VHS am Schafrain, Schafrain 2, Saal
€ 78

Power Rücken Yoga

Nadine Kellner

Yoga ist eine perfekte Bewegungsform, um den
Rücken zu stabilisieren, Verspannungen und Rück-
schmerzen zu lindern. In diesem Kurs wird
mit dynamischen Vinyasa Flows und gezielten
Übungen der gesamte Rumpf trainiert. Für alle,
die nach einer anstrengenden Woche etwas für ein
ausgewogenes Körpergefühl tun möchten. Am
Ende der Stunde gibt es noch eine Entspannung
für einen tollen Start ins Wochenende.

201-5672

Fr, ab 21.2.2020, 18–19 Uhr, 10 mal
Musberg, Eichbergschule, VHS-Raum
€ 52

Yin Yoga

Der sanfte Weg um loszulassen ...
Sabine Vogler

Im Yin Yoga werden die Yogapositionen lange
(3–4 min) gehalten, dabei werden die Haltungen
meistens im Sitzen und im Liegen durchgeführt.
Durch das passive Halten werden die tieferen
Schichten des Körpers aktiviert, wie z. B. Gelenke,
Bänder und Sehnen. Darüber hinaus wirkt es auf
unser Faszienewebe im Körper. Somit können wir
auf sanfte Weise mehr Flexibilität bzw. mehr Be-
wegungsfreiheit ermöglichen.

Die Aktivierung findet hauptsächlich im Becken,
dem Rücken und den Hüften statt, um ihre Ver-
spannungen zu lösen. Neben den heilsamen Wir-
kungen auf den Körper ist es auch die mentale
Ausrichtung während der Praxis.

Für jeden geeignet, da dieser Yogastil viele Optio-
nen offen lässt und Einsteiger herzlich willkom-
men heißt.

Bitte mitbringen: 2 Decken, Kissen/Bolsterrolle,
Yogamatte und Blöcke (falls vorhanden)

201-5674

Di, ab 3.3.2020, 17–18 Uhr, 11 mal
(Kurs in den Osterferien am 14.4./Kein Kurs am
21.4.)
Musberg, Eichbergschule, VHS-Raum
€ 57

Faszien Yoga

Sabine Vogler

Viele Jahre lang hat man Faszien, Weichteilkom-
ponente des Bindegewebes, unterschätzt und war
sich deren Funktion im menschlichen Körper nicht
wirklich bewusst.

Man spricht inzwischen vom größten Sinnesorgan
im Körper. Über die Faszien werden Sauerstoff und
Nährstoffe im Körper verteilt, auch unser Immun-
system arbeitet über diesen Weg. Zudem werden
Abfallstoffe der Zellen über dieses Faszienetz-
zum Abtransport in Blut und Lymphbahnen gelei-
tet. In der regelmäßigen Ausführung von Faszien-
yoga geben wir dem Bindegewebe Zeit, die es be-
nötigt, um sich dauerhaft zu verändern. Oft sind
es nicht die Muskeln, die Schmerzen im Körper
verursachen, sondern verklebte und verfilzte
Faszien.

Im Faszienyoga nehmen wir uns die Zeit, Körper
und Geist in Balance zu bringen.

Bitte mitbringen: Decke, warme Socken, Hand-
tuch, Getränk, Yogamatte und Faszienrolle (falls
vorhanden)

201-5676

Di, ab 3.3.2020, 18.15–19.30 Uhr, 11 mal
(Kurs in den Osterferien am 14.4./Kein Kurs am
21.4.2020)
Musberg, Eichbergschule, VHS-Raum
€ 71

Yoga & Dharma

Anne-Kristin Gräf

Hatha-Yoga inspiriert vom Anusara Yoga Stil wird
mit der buddhistischen Dharma Lehre kombiniert.
Ziel ist es, dem Körper Wohlbefinden zurück zu
geben, den Geist zu beruhigen und zu schulen und
das Herz zu öffnen.

Die Ausrichtung basiert auf biomechanisch be-
gründeten Prinzipien, welche die individuellen
Voraussetzungen jedes Schülers respektieren.

Die Lehren des Yoga und Dharma helfen uns, das
Leben so zu nehmen wie es sich entfaltet und uns
dabei auf die größte aller Eigenschaften zu besin-
nen: nicht alles so persönlich zu nehmen.

Bitte mitbringen: Decke, Yogamatte (falls vorhan-
den)

201-5678

Di, ab 10.3.2020, 18–19 Uhr, 14 mal
(Kein Kurs am 17.3.2020)
Leinfelden, Schönbuschschule, Gymnastikraum
€ 72

201-5680

Do, ab 12.3.2020, 19–20 Uhr, 12 mal
(Kein Kurs am 19.3.2020)
Musberg, Eichbergschule, VHS-Raum
€ 62

201-5682 für Fortgeschrittene und Geübte

Do, ab 12.3.2020, 20.15–21.30 Uhr, 12 mal
(Kein Kurs am 19.3.2020)
Musberg, Eichbergschule, VHS-Raum
€ 78

Yoga Sommerkurse**Hatha-Yoga am Morgen – Sommerkurs**

Nach Selvarajan Yesudian/Rudolf Fuchs
Helga Döz

Wissenschaftliche Untersuchungen haben deut-
lich messbare, positive Effekte von Yoga nachge-
wiesen. Dies gilt insbesondere bei stressbedingten
Erkrankungen wie: Rückenleiden, chronische
Schlafstörungen, Depressionen, hohem Blut-
druck. Yoga ist ideal zum Entspannen und Auf-
tanken.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Decke

201-5686

Di, ab 28.7.2020, 7–8.15 Uhr, 5 mal
Echterdingen, VHS am Schafrain, Schafrain 2, Saal
€ 32

Summer Morning Yoga

Sabine Vogler

Den Sommermorgen begrüßen. Starten sie mit
einer aktiven, energetisierenden Yogapraxis in
einen herrlichen Sommertag. Mal sanft, mal dyna-
misch, eine abwechslungsreiche Praxis aus ver-
schiedenen Yogastilen. Zum Abschluss erwartet
sie immer eine lange, wohlverdiente ausgleichen-
de Tiefenentspannung um die gewonnen Vitalität
und Stärke mit in den Tag zu nehmen. Feel the sun
inside ...

Bitte mitbringen: Decke, Getränk, Yogamatte
(falls vorhanden)

201-5687

Di, ab 14.7.2020, 9–10.30 Uhr, 4 mal
Leinfelden, VHS am Neuen Markt, Gesundheitsraum
€ 31

Yoga mit dem Atem – Sommerkurs

Für Rücken, Gelenke und eine gesunde Muskulatur
Melissa Brill

Dieser Yogastil verfolgt einen gesundheitlich präventiven Ansatz und zeigt: jeder kann Yoga machen!

Ausführliche Textbeschreibung siehe Seite 112.
Bitte mitbringen: Decke, dicke Socken, Getränk

201-5688

Do, ab 23.7.2020, 11–12 Uhr, 5 mal
Stetten, VHS in der OASE, Weidacher Steige 31
(hinter der Feuerwehr), VHS-Raum 1
€ 26

Vinyasa Yoga – Sommerkurs

Melissa Brill

Vinyasa ist ein aktiver und kraftvoller Yogastil, bei dem fließende Bewegungsabfolgen mit dem Atem synchronisiert werden.

Ausführliche Textbeschreibung siehe Seite 113.
Bitte mitbringen: Decke, dicke Socken, Getränk

201-5689

Mo, ab 20.7.2020, 17.30–18.45 Uhr, 5 mal
Stetten, VHS in der OASE, Weidacher Steige 31
(hinter der Feuerwehr), VHS-Raum 1
€ 32

Hatha-Yoga Sommerkurs

Nach Selvarajan Yesudian/Rudolf Fuchs
Helga Döz

Wissenschaftliche Untersuchungen haben deutlich messbare, positive Effekte von Yoga nachgewiesen. Dies gilt insbesondere bei stressbedingten Erkrankungen wie: Rückenleiden, chronische Schlafstörungen, Depressionen, hohem Blutdruck. Yoga ist ideal zum Entspannen und Auftanken.
Bitte mitbringen: Decke, warme Socken, bequeme Kleidung

Echterdingen, VHS am Schafrain, Schafrain 2, Saal
€ 39

201-5690

Mo, ab 27.7.2020, 19.30–21 Uhr, 5 mal

201-5692

Do, ab 30.7.2020, 19.30–21 Uhr, 5 mal

201-5694

Fr, ab 31.7.2020, 18–19.30 Uhr, 5 mal

Yin Yoga Summer Special

Sabine Vogler

Genieße bei diesem ruhigen, meditativen Yogastil jede Position lange und intensiv zum Abschluss eines langen Sommertages. Um die wärmende Sonne und herrliche Natur mit allen Sinnen zu erleben, praktizieren wir (wenn es das Wetter erlaubt) draußen um den Tag ganz bewusst entspannt abzuschließen.

Yin Yoga wird ganz ohne Leistungsdruck praktiziert. Neben den heilsamen Wirkungen auf den Körper ist es auch die mentale Ausrichtung während der Praxis, die uns unterstützt unsere innere Mitte zu finden.

Bitte mitbringen: Decke, eigene Yogamatte, Handtuch

201-5696

Di, ab 14.7.2020, 18–19.15 Uhr, 4 mal
Musberg, Eichbergschule, VHS-Raum
€ 26

Summer Breeze Hatha Yoga

Sabine Vogler

Feel the sun und komm in den Flow mit unserem Sommer Yoga-Kurs.

Wir wollen die energetisierende Wirkung dieser Jahreszeit nutzen, um unseren Körper und Geist zu erfrischen, zu stärken und in Balance zu bringen. Bei schönem Wetter werden wir auch draußen praktizieren, um den Sommer bewusst mit allen Sinnen zu erleben. Der Kurs ist für alle Niveaustufen geeignet.

Bitte mitbringen: Decke, Getränk, Handtuch, eigene Yogamatte

201-5698

Di, ab 14.7.2020, 19.30–21 Uhr, 4 mal
Musberg, Eichbergschule, VHS-Raum
€ 31

Hatha Yoga Sommerkurs

Roopam Srivastava

Yoga ist der Einklang von Körper und Geist. Wir lernen unseren Körper, unseren Geist und unsere Gefühle zu balancieren und zu harmonisieren. Der Kurs wird auf Deutsch und Englisch gehalten.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Wolldecke, Handtuch, Sitzkissen, evtl. warme Socken

201-5699

Mi, ab 29.7.2020, 18–19.30 Uhr, 5 mal
Leinfelden, VHS am Neuen Markt, Gesundheitsraum
€ 39

Rückenkurse

Dieser Kurs ist von der ZPP zertifiziert. Bei regelmäßiger Teilnahme bekommen Sie eine Kostenerstattung bei Ihrer Krankenkasse.

Rückhalt – Ganzheitliche Rückenschule

Verena Reimold

Einen gesunden Rücken zu (er-)halten, ist das Ziel dieser Kurse. Hierzu ist es nicht nur wichtig, die Rückenmuskulatur zu kräftigen, zu mobilisieren und zu dehnen, sondern auch diejenigen Muskelgruppen zu stärken, die wirbelsäulenentlastende Bewegungen ermöglichen. Dies bedeutet, dass auch Bein-, Arm-, Bauch- und Brustmuskulatur entsprechend gekräftigt werden. Das Ganze wird mit viel Abwechslung, Spaß und Alltagsbewegungen gemischt. Ein Rundumprogramm für das Wohl Ihres Rückens!

Bitte mitbringen: Handtuch, bequeme Kleidung, Turnschuhe

Stetten, Gudrun-Mebs-Kinderhaus, VHS-Raum, Weidacher Steige 31 (Eingang Pestalozzistr. über Pausenhof)
€ 74

201-5702

ZPP zertifiziert

Do, ab 20.2.2020, 18.15–19.15 Uhr, 12 mal

201-5704

ZPP zertifiziert

Do, ab 20.2.2020, 19.20–20.20 Uhr, 12 mal

Krankenkassen

Aufgrund geänderter Rahmenbedingungen der gesetzlichen Krankenversicherung (GKV) hat sich die Bezuschussungspraxis von Gesundheitskursen geändert. Es ist nun sehr viel schwieriger für Volkshochschulen, die Bezuschussung zu erreichen. Außer der AOK regeln alle Krankenkassen die Frage der Bezuschussung über die Zentrale Prüfstelle Prävention (ZPP).

Durch die neuen Rahmenbedingungen entfällt für viele Kurse die Bezuschussung, da sie die Kriterien (z. B. bestimmte Kursdauer, -einheiten, -konzept, Teilnehmerzahl, Zielgruppe etc.) nicht erfüllen. Dabei sind leider auch Kurse betroffen, die bereits langjährig bezuschusst wurden. Diese entsprechen nicht mehr den Prüfkriterien des Leitfadens Prävention der Krankenkassen und werden demnach durch das Online-Prüfverfahren der ZPP häufig abgelehnt.

Das Prüfverfahren ist sehr zeitintensiv und kritisch, demnach ist die Zahl der bezuschussungsfähigen Kurse aufgrund von Nichterfüllen einzelner Kriterien deutlich zurückgegangen. Die AOK Baden-Württemberg prüft unsere Kurse außerhalb des zentralen Prüfverfahrens und kommt in Einzelfällen ggf. zu anderen Ergebnissen.

Dennoch sind wir bemüht, möglichst viele Kurse dem Prüfverfahren zu unterstellen und konnten mittlerweile einige Kurse durch die ZPP zertifizieren lassen. Kurse, die durch die ZPP zertifiziert wurden, sind gesondert gekennzeichnet. Klären Sie mit Ihrer Krankenkasse vor Kursanmeldung ab, ob und wie oft Sie an einem von der Krankenkasse bezuschussten Kurs teilnehmen können.

Hinsichtlich Ihrer Teilnahmebescheinigung und der Bezuschussung durch Ihre Krankenkasse, bedeutete dies: Wir stellen immer eine Teilnahmebescheinigung nach §20 aus, wenn ein Kurs durch die AOK und/oder die ZPP zertifiziert wurde.

Bei Fragen zur Bezuschussungspraxis wenden Sie sich bitte direkt an Ihre Krankenkasse. Wir als Volkshochschule haben darauf keinen Einfluss.

Bitte beachten Sie bei Ihrer Kurswahl: Alle Kurse an der Volkshochschule Leinfelden-Echterdingen sind qualitätsgesichert. Wichtiger als ein Zuschuss der Krankenkasse ist, dass der Kurs Ihre Gesundheit fördert.

Rückenfit mit Faszientraining

Susanne Herrlinger

Im Kurs erwartet Sie in abwechslungsreicher Form Kräftigung, Dehnung und Entspannung. Zusätzlich fließen Elemente des Faszientrainings mit ein, die für mehr Mobilität und verbesserte Dehnfähigkeit sorgen.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, feste Sportschuhe, Handtuch, Getränk

201-5706

Di, ab 18.2.2020, 9–10 Uhr, 17 mal
Echterdingen, VHS am Schafrain, Schafrain 2, Saal
€ 104

Rückenstark & beweglich

Petra Kächele

Gezielte Dehn- und Kräftigungsübungen sollen uns helfen, unser Rückgrat ins Lot zu bringen, Verspannungen abzubauen und unseren Rücken gesund und stabil zu halten.

Wir machen ein funktionales Rückentraining, stärken die stabilisierende Tiefenmuskulatur, dehnen verspannte Partien, um so den Alltagsanforderungen gewachsen zu sein. Wenn die Muskeln untrainiert und schwach sind, werden sie schnell übermäßig beansprucht und schlagen Alarm. Am Kursende soll stehen: Kein Kreuz (mehr) mit dem Kreuz!

Bitte mitbringen: Handtuch, Getränk

201-5708

Di, ab 18.2.2020, 19.15–20.15 Uhr, 17 mal
Leinfelden, Schönbuchschule, Gymnastikraum
€ 104

Power Rückenfit

Maria Hofmeier

Im Mittelpunkt des Kurses steht die Kräftigung und Stabilisierung Ihrer Rumpf- und Rückenmuskulatur. Dies beinhaltet auch Übungen für Schulter, Hüfte, Knie und Nacken.

Rückengymnastik ist der beste Weg, um dauerhaft einen gesunden Rücken zu behalten und ein optimales Fitnessstraining für die Wirbelsäule.

Dehn- und Entspannungsübungen runden die Stunde ab.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, feste Sportschuhe, Getränk.

201-5710

Do, ab 5.3.2020, 17.35–18.35 Uhr, 14 mal
Leinfelden, Schönbuchschule, Gymnastikraum
€ 86

Rückenfit

Rückenfit bedeutet: Kräftigung, Dehnung und Entspannung. Diese drei Elemente erwarten Sie in abwechslungsreicher Form. Bleiben Sie aktiv – Ihr Rücken wird es Ihnen danken!

Bitte mitbringen: feste Sportschuhe, Handtuch, Getränk

Dieser Kurs ist von der ZPP zertifiziert. Bei regelmäßiger Teilnahme bekommen Sie eine Kosten-erstattung bei Ihrer Krankenkasse.

201-5712 ZPP zertifiziert

Beata Hofmann
Di, ab 18.2.2020, 8.30–9.30 Uhr, 12 mal
Musberg, Eichbergschule, VHS-Raum
€ 74

201-5714

Susanne Herrlinger
Do, ab 20.2.2020, 18.45–19.45 Uhr, 16 mal
Leinfelden, Schönbuchschule, Gymnastikraum
€ 98

201-5717 ZPP zertifiziert

Beata Hofmann
Fr, ab 21.2.2020, 8.20–9.20 Uhr, 12 mal
Leinfelden, VHS am Neuen Markt, Gesundheitsraum
€ 74

201-5718 ZPP zertifiziert

Beata Hofmann
Fr, ab 21.2.2020, 9.25–10.25 Uhr, 12 mal
Leinfelden, VHS am Neuen Markt, Gesundheitsraum
€ 74

201-5719 ZPP zertifiziert

Beata Hofmann
Fr, ab 21.2.2020, 10.30–11.30 Uhr, 12 mal
Leinfelden, VHS am Neuen Markt, Gesundheitsraum
€ 74

Rückenfit – Sommerkurs

Beata Hofmann

Rückenfit bedeutet: Kräftigung, Dehnung und Entspannung. Diese drei Elemente erwarten Sie in abwechslungsreicher Form. Bleiben Sie aktiv – Ihr Rücken wird es Ihnen danken!

Bitte mitbringen: feste Sportschuhe, Handtuch, Getränk

Dieser Kurs ist von der ZPP zertifiziert. Bei regelmäßiger Teilnahme bekommen Sie eine Kosten-erstattung bei Ihrer Krankenkasse.

201-5720 ZPP zertifiziert

Di, ab 16.6.2020, 8.30–9.30 Uhr, 8 mal
Musberg, Eichbergschule, VHS-Raum
€ 49

201-5721

Fr, ab 3.7.2020, 8.20–9.20 Uhr, 5 mal
Leinfelden, VHS am Neuen Markt, Gesundheitsraum
€ 31

201-5722

Fr, ab 3.7.2020, 9.25–10.25 Uhr, 5 mal
Leinfelden, VHS am Neuen Markt, Gesundheitsraum
€ 31

201-5723

Fr, ab 3.7.2020, 10.30–11.30 Uhr, 5 mal
Leinfelden, VHS am Neuen Markt, Gesundheitsraum
€ 31

Beckenboden

Beckenbodengymnastik

Für Frauen
Jutta Göke

Ein nicht oder schlecht trainierter Beckenboden kann zu vielfältigen Problemen führen. Durch gezielte Übungen wird der Beckenboden gestärkt, stabilisiert und entlastet. Dazu gehört auch die Kräftigung im Bereich der Bauch-, Gesäß- und Rückenmuskulatur. Mit diesem Training erspüren Sie Ihren Beckenboden und machen sich die Wichtigkeit seiner Funktion bewusst.

Dieser Kurs ist von der ZPP zertifiziert. Bei regelmäßiger Teilnahme bekommen Sie eine Kosten-erstattung bei Ihrer Krankenkasse.

Bitte mitbringen: Turnschuhe, Handtuch, warme Sportbekleidung

201-5750 ZPP zertifiziert

Mi, ab 19.2.2020, 20–21 Uhr, 12 mal
(Kein Kurs am 27.5.2020)
Echterdingen, PH.-Matth.-Hahn-Gymnasium,
Sporthalle, Spiegelsaal
€ 66

Beckenboden im Alltag mit Feldenkrais

Andrea Unger

Ein funktional gut eingesetzter Beckenboden ist für unsere alltäglichen Bewegungen, wie z. B. für das Aufstehen, Heben und Treppensteigen, von Bedeutung.

Ausführliche Textbeschreibung siehe Seite 107.

Bitte mitbringen: wärmere Kleidung und Decke

201-5454

Fr, 14.2.2020, 18–21 Uhr
Leinfelden, VHS am Neuen Markt, Gesundheitsraum
€ 22

Aqua-Fitness

Aqua-Fitness

Beata Hofmann

Bei diesem Ganzkörpertraining werden gelenkschonend die Muskeln gekräftigt und die Ausdauer verbessert. Die positiven Eigenschaften des Wassers entlasten die Wirbelsäule und ermöglichen ein abwechslungsreiches Programm. Dabei kommen verschiedene Geräte zum Einsatz.

Einsteiger wie Fortgeschrittene und ebenfalls Schwangere sind herzlich willkommen.

Musberg, Eichbergschule, Lehrschwimmbecken
€ 46,50 (inkl. Schwimmbadnutzungsgebühr
€ 7,50)

201-5760

Do, ab 20.2.2020, 16.30–17.30 Uhr, 7 mal

201-5762

Do, ab 20.2.2020, 17.30–18.30 Uhr, 7 mal

201-5764

Do, ab 30.4.2020, 16.30–17.30 Uhr, 7 mal

201-5766

Do, ab 30.4.2020, 17.30–18.30 Uhr, 7 mal

Abnehmen

Programm zum Abnehmen

Sigrid Barnett

Den Stoffwechsel ankurbeln mit einfachen Übungen, die man auch zuhause vor dem Fernseher machen kann. Das Programm zum Abnehmen besteht aus zwei Teilen: 45 Minuten Fatburn und 30 Minuten Übungen zum Straffen inklusive Stretching.

Bitte mitbringen: Sportschuhe, Getränk, Handtuch

201-5770

Do, ab 20.2.2020, 19–20.15 Uhr, 14 mal
Echterdingen, PH.-Matth.-Hahn-Gymnasium,
Sporthalle, Spiegelsaal
€ 96

Fit mit Kind

Kangatraining

Workout für Mama mit Baby
Christin Traber



Wenn Mama nach der Schwangerschaft wieder fit werden möchte und das Baby keine Lust hat nur zuzuschauen, dann ist das Kangatraining genau das Richtige. In einer geeigneten Tragehilfe oder im Tragetuch genießt das Baby bei den Übungen die Nähe zur Mama.

Im Intervalltraining wird der Körper gestrafft, die tiefliegenden Bauchmuskeln sowie die Muskulatur in Beinen, Po und Armen gekräftigt. Der Beckenboden wird geschont und in speziellen Übungen gestärkt. Dabei wird besonders auf die korrekte Trageweise der Babys geachtet.

Dieser Kurs ist ein Ganzkörperworkout und richtet sich an Teilnehmerinnen, mit Babys ab ca. 8 Wochen, wenn die gynäkologische Nachsorgeuntersuchung absolviert wurde und aus medizinischer Sicht nichts gegen das Training spricht.

Bitte mitbringen: Sportbekleidung, Getränk, Babytrage/Tragetuch, Handtuch, Mullwindel/ Stoffwindel

Gerne werden auch Tragehilfen ausgeliehen.

Echterdingen, VHS am Schafrain, Schafrain 2, Saal
€ 58

201-5800

Di, ab 3.3.2020, 10.15–11.15 Uhr, 5 mal

201-5801

Mi, ab 4.3.2020, 10.15–11.15 Uhr, 5 mal

201-5802

Fr, ab 6.3.2020, 10.15–11.15 Uhr, 5 mal

Fitness & Kraft

Barre concept®

Petra Herrmann

Barre concept® ist eine einzigartige Trainingsmethode – ein Ballettstangen-Workout mit Elementen aus dem Ballett, Pilates, Yoga und Hanteltraining. Bei diesem speziellen Ganzkörpertraining werden Arme, Beine, Po und Bauch straff und sehen trainiert und weiblich aus.

Dieses Workout ist auch für ältere Sportlerinnen und Sportler, Schwangere sowie Mütter nach der Rückbildungsgymnastik und Sporteinsteiger bestens geeignet.

Wenn du deine Muskulatur aufbauen, deine Haltung verbessern, einen flachen Bauch bekommen oder dich einfach nur allgemein wohlfühlen willst, dann ist barre concept® das Richtige für dich.

Bitte mitbringen: Schlappchen oder Stoppersocken, Getränk, Handtuch

201-5818

Mi, ab 19.2.2020, 18.45–19.45 Uhr, 15 mal
(kein Kurs am 25.3.2020)
Echterdingen, PH.-Matth.-Hahn-Gymnasium,
Sporthalle, Spiegelsaal
€ 83

Bauch, Beine, Po

Petra Kächele

Die ideale Figur – gibt's die überhaupt? Im Grunde ist das eine Geschmacksfrage. Sie können es ändern!

Mit der Problemzonen-gymnastik können Sie ganz gezielt bestimmte Körperbereiche formen – damit sie so aussehen, wie Sie es selbst gerne möchten.

Bitte mitbringen: Handtuch, Getränk

201-5824

Di, ab 18.2.2020, 20.15–21.15 Uhr, 17 mal
Leinfelden, Schönbuchschule, Gymnastikraum
€ 94

201-5825

Mi, ab 19.2.2020, 19.10–20.10 Uhr, 17 mal
Leinfelden, VHS am Neuen Markt, Gesundheitsraum
€ 94

Bauch-Beine-Po-Rücken

Maria Hofmeier

Kräftigungsübungen für die Problemzonen Bauch-Beine-Po, sowie zusätzlich für den Oberkörper und Rücken.

Figur ist kein Zufall – weg mit den Fettpölsterchen an den Problemzonen Bauch-Beine-Po. Wer einen gesunden, leistungsfähigen Körper und eine gute Figur haben will, muss seine Muskeln regelmäßig trainieren. Durch gezielte Übungen werden die Bewegungs- und Stützmuskeln gekräftigt. Das Ende der Stunde gestalten Lockerungs- und Entspannungsübungen.

Bitte mitbringen: Handtuch, Sportschuhe

201-5826

Mi, ab 4.3.2020, 17.15–18.15 Uhr, 15 mal
Echterdingen, VHS am Schafrain, Schafrain 2, Saal
€ 83

Power-Bauch-Beine-Po – Sommerkurs

Maria Hofmeier

Fitness und Bodyforming – ein effektives Workout mit und ohne Handgeräte. Schwerpunkte werden auf die Problemzonen Bauch-Beine-Po gesetzt, sowie die Stärkung der Rücken- und Schultermuskulatur. Die Trainingsstunde wird mit dem Cool-Down sowie mit einer Entspannungsphase abgerundet.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Handtuch, Sportschuhe

201-5827

Mi, ab 5.8.2020, 17.30–18.30 Uhr, 6 mal
Echterdingen, VHS am Schafrain, Schafrain 2, Saal
€ 33

Rücken – Schulter – Kraft

Susanne Herrlinger

Gezielte Übungen mit Musik zur Kräftigung der Rücken-, Schulter- und Rumpfmuskulatur, teilweise mit Theraband und Hanteln, mit anschließenden Entspannungsübungen und Stretching nach neuer Dehntechnik, um Verspannungen im Nacken-Schulter-Rücken-Bereich zu lösen. Nicht für Personen mit bestehenden Schulterschmerzen geeignet.

Bitte mitbringen: feste Sportschuhe, Sportkleidung

201-5828

Mi, ab 19.2.2020, 20–21 Uhr, 16 mal
(Kein Kurs am 18.3.2020)
Leinfelden, Schönbuchschule, Gymnastikraum
€ 88

Pilates

Pilates

Sind Sie auf der Suche nach einem sanften aber intensiven Bewegungsprogramm, das neben Straffung der Muskulatur auch Haltungsschulung und Entspannung bietet?

Dann sollten Sie Ihr Bewegungsprogramm an den Grundsätzen von Josef Pilates ausrichten. Kon-

zentration auf den eigenen Körper, bewusste Bewegungsausführung und eine gleichmäßige, tiefe Atmung ermöglichen es Ihnen, Ihren Körper als Einheit zu erleben und Ihre Muskeln sinnvoll miteinander zu vernetzen.

Entspannungsübungen am Ende der Stunde schaffen einen angenehmen Ausgleich zum anstrengenden Alltag.

Bitte mitbringen: Handtuch, Antirutschsocken

201-5835 für Fortgeschrittene

Mo, ab 17.2.2020, 19.20–20.20 Uhr, 15 mal Stetten, VHS in der OASE, Weidacher Steige 31 (hinter der Feuerwehr), VHS-Raum 1 € 83

201-5830 mit und ohne Vorkenntnisse

Marion Deva
Mo, ab 17.2.2020, 20.20–21.20 Uhr, 15 mal Stetten, VHS in der OASE, Weidacher Steige 31 (hinter der Feuerwehr), VHS-Raum 1 € 83

201-5832 mit und ohne Vorkenntnisse

Beata Hofmann
Di, ab 18.2.2020, 9.30–10.30 Uhr, 16 mal Musberg, Eichbergschule, VHS-Raum € 88

10er Karte

Was ist die 10er Karte?

Die 10er Karte ermöglicht Ihnen innerhalb eines lang laufenden Kurses an 10 Terminen Ihrer Wahl teilzunehmen. Die Karte ist nur innerhalb des gebuchten Kurses gültig. Die Termine können nicht in anderen Kursen eingelöst werden. Mit dem Kursende verliert die 10er Karte Ihre Gültigkeit. Die 10er Karte kostet € 69 (bei 60 Minuten pro Kurstermin, bei 75 Min pro Einheit → € 86 und bei 90 Min pro Einheit → € 104).

Welche Kurse sind 10er Karten-Kurse?

Die 10er Karte wird im Fitnessbereich angeboten. Voraussetzung ist, dass der Kurs auf jeden Fall 15 oder mehr reguläre Termine hat. Welche Kurse als 10er Karte gebucht werden können, erfragen Sie bitte unter 0711 1600-315. 10er Karten Kurse können nicht bei der Krankenkasse eingereicht werden!

Wie funktioniert die 10er Karte?

- Nachdem Sie sich zu einem 10er Karten Kurs angemeldet haben, wird Ihre Karte ausgestellt und an die Dozentin verschickt.
- An Ihrem ersten Kurstag bekommen Sie die Karte im Kurs ausgehändigt. Bitte bringen Sie die Karte zu jedem Termin mit.
- Wenn alle Termine aufgebraucht sind oder der Kurs beendet ist, werden die Karten wieder an die Dozentin zurückgegeben.

Wenn Sie nach den 10 Terminen noch weiter teilnehmen möchten, so melden Sie sich bitte bei der VHS.

Fitness & Ausdauer

Fit Mix und Fatburn Intervall Training

Maria Hofmeier

Fit Mix und Fatburn Intervall ist ein intensives Kräftigungstraining für den ganzen Körper. Wir beginnen mit einem einfachen Aufwärmen. Anschließend folgt der Kräftigungsteil: einfache und abwechslungsreiche Übungen mit dem eigenen Körpergewicht sowie mit Hilfsmitteln, wie Hanteln, Tubes, Theraband, Aero-Steps, Steps ... Ein anschließender ausgiebiger Stretchingteil rundet die Stunde ab.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Handtuch, Sportschuhe

201-5850

Mi, ab 4.3.2020, 18.20–19.35 Uhr, 15 mal Echterdingen, VHS am Schafrain, Schafrain 2, Saal € 103

Schwungvolles Training mit smovey®

smoveyWalk & Workout
Petra Herrmann



Foto: Petra Herrmann

Vier Kugeln, die über einen gerippten Schlauch laufen, erzeugen beim Schwingen über die Handflächen eine Vibration, die sich positiv auf den ganzen Körper auswirkt. smoveyVIBROSWING aktiviert die Tiefenmuskulatur, die Fettverbrennung wird angekurbelt und der ganze Körper mobilisiert und vitalisiert. Erleben Sie das Walken mit smovey-Ringen und wie man dabei noch ein tolles Workout mit einbeziehen kann.

Die smoveys werden kostenlos zur Verfügung gestellt.

Stetten, Grillplatz am Wanderparkplatz

201-5867 Workshop

Sa, 28.3.2020, 14–15.15 Uhr € 11

201-5868 Workshop

Sa, 20.6.2020, 9.30–10.45 Uhr € 11

201-5869 Sommerkurs

Mo, ab 3.8.2020, 18–19 Uhr, 5 mal € 28

Step-Aerobic und Fatburner-Intervalltraining

Maria Hofmeier

Step-Aerobic steht für fetzige Rhythmen, rasante Bewegungskombinationen, Dynamik, Tempo, tolle Musik und Spaß an der eigenen Bewegung mit Hilfe einer „Stufe“.

Hier wird auf schonende Weise die Ausdauer verbessert, so dass das Herz-Kreislauf-System in Schwung kommt und die Muskeln neue Energie bekommen.

Step-Aerobic ist soweit ein ideales, präventiv angelegtes Fitness-Training, das, richtig durchgeführt, allen Ansprüchen der Gesundheitsförderung genügt, mehr Kondition zu bekommen, leistungsfähiger zu werden, abzunehmen, straffer zu werden.

Bitte mitbringen: feste Turnschuhe, Handtuch, Getränk

201-5860

Di, ab 3.3.2020, 20.15–21.15 Uhr, 15 mal Echterdingen, VHS am Schafrain, Schafrain 2, Saal € 83

Step-Aerobic – Sommerkurs

Maria Hofmeier

Step-Aerobic steht für fetzige Rhythmen, rasante Bewegungskombinationen, Dynamik, Tempo, tolle Musik und Spaß an der Bewegung mit Hilfe einer „Stufe“. Hier wird auf schonende Weise die Ausdauer verbessert, so dass das Herz-Kreislauf-System in Schwung kommt und die Muskeln neue Energie bekommen.

Bitte mitbringen: feste Turnschuhe, Handtuch, Getränk

201-5862

Mi, ab 5.8.2020, 18.30–19.30 Uhr, 6 mal Echterdingen, VHS am Schafrain, Schafrain 2, Saal € 33

Fit Mix

Susanne Herrlinger

Fit Mix ist eine abwechslungsreiche Mischung aus verschiedenen Trainingsmöglichkeiten für den ganzen Körper: Aerobic, Fatburner, Rückenfit, Bauch-Beine-Po, Aero-Step, Hanteln, Therabänder etc. jede Woche etwas Anderes, immer mit entsprechend, fröhlicher Musik.

Bitte mitbringen: feste Sportschuhe, Sportkleidung und Spaß an der Bewegung zu rhythmischer Musik.

201-5900

Mi, ab 19.2.2020, 19–20 Uhr, 16 mal (Kein Kurs am 18.3.2020) Leinfeld, Schönbuchschule, Gymnastikraum € 88

Power-Gymnastik

Susanne Herrlinger

In diesem Kurs werden die fünf Komponenten der sogenannten „Kondition“ trainiert: Ausdauer, Beweglichkeit, Kraft, Koordination und Schnelligkeit. Jeder Abend hat ein anderes Schwerpunktthema; immer mit Musik, teilweise mit Klein-geräten und selbstverständlich rückengerecht. Den Abschluss bildet, unabhängig vom Thema, Stretching und Entspannung.

201-5908

Do, ab 20.2.2020, 19.45–20.45 Uhr, 16 mal
Leinfelden, Schönbuchschule, Gymnastikraum
€ 88

Fitness mit Musik für Damen

Petra Bradler

Rundum fit sein? Wer will das nicht!
Mit einem buntgemischtem Übungsprogramm trainieren Sie Ausdauer, Muskelkraft, Beweglichkeit und Koordination – natürlich immer unterstützt von peppiger Musik.

Leinfelden, Schönbuchschule, Gymnastikraum
€ 62

201-5911

Mo, ab 2.3.2020, 18.15–19 Uhr, 15 mal

201-5912

Mo, ab 2.3.2020, 19–19.45 Uhr, 15 mal

201-5913

Mo, ab 2.3.2020, 19.45–20.30 Uhr, 15 mal

Herren-Gymnastik

Ludwig Scheurer

Die physischen Leistungsfaktoren Kraft, Schnelligkeit, Ausdauer, Beweglichkeit und Koordination bilden die Basis für jede sportliche Aktivität. Der Kurs orientiert sich an dem Zielbereich Gesundheitssport. Bei den gymnastischen Übungen wird der Schwerpunkt auf Kraft, Beweglichkeit und Koordination gelegt.

201-5920

Mo, ab 17.2.2020, 20.30–21.30 Uhr, 17 mal
Leinfelden, Schönbuchschule, Gymnastikraum
€ 94

Fahrrad

Vor der Saison noch ein Rad-Check nötig?
Wie wäre es dann mit folgenden Veranstaltungen:

Mountainbike Fahrradreparatur Grundkurs

201-1735 Sa, 14.3.2020, 15–17 Uhr
201-1736 Sa, 21.3.2020, 15–17 Uhr
Weitere Infos auf Seite 51



Foto: Christian Abt

Mountainbike Fahrtechnik Grundkurs für Einsteiger und Wiedereinsteiger

Bruno Schwarz

Mountainbiken erfreut sich seit Jahren steigender Beliebtheit. Bei gemeinsamen Touren – abseits der Straßen, dafür entspannt durch Feld, Wald und Wiesen – mit Gleichgesinnten stehen, Spaß, Fitness, Erholung sowie Nervenkitzel im Vordergrund.

Kursinhalt:

- Theoretisches Erlernen der grundlegenden Mountainbike-Fahrtechniken
- Umsetzen der Theorie in die Praxis
- Richtiges Bremsen im Gelände
- Sicheres Fahren im Gelände
- Kraftsparende Technik
- Selbstbewusstes Biken an schwierigen Stellen
- Leichte Feierabendtouren, maximal 25 km und 250 Höhenmeter
- Technische Tipps für Reifenwechsel, Schaltung einstellen, Bremsen warten

Voraussetzung: Eigenes fahrbereites und sicheres Mountainbike, kein Treckingrad oder E-Bike. Persönliche Ausrüstung (Radhose, Trikot, kleiner Rucksack, Wetterschutz, Ersatzschlauch, Luftpumpe, Handschuhe, Radbrille, Mobiltelefon, usw.). Es besteht Helmpflicht!

Teilnahme auf eigene Gefahr, beim Befahren öffentlicher Straßen ist die Straßenverkehrsordnung zu befolgen.

Bei Anmeldung bitte Handynummer zur Weitergabe an den Dozenten nennen, damit dieser eine WhatsApp Gruppe bilden kann.

201-5870

Mi, ab 29.4.2020, 18–20 Uhr, 6 mal
(Kursende am 3.6.2020 in den Pfingstferien)
Leinfelden, Treffpunkt: Neuer Markt
€ 66

Mountainbike Fahrtechnik Kurs für Fortgeschrittene und After-Work-Touren

Bruno Schwarz

Kursinhalt:

- Wiederholung der grundlegenden Mountainbike Fahrtechniken
- Sicheres Fahren auf Waldwegen mit Wurzeln und Absätzen
- Beherrschen verschiedener Untergründe
- Befahren von Spitzkehren
- Einstieg in die Trailtechnik
- After Work Touren, maximal 30 km und 450 Höhenmeter
- Kennenlernen der schönsten Trails im Musberger, Böblinger und Stuttgarter Wald, zum Üben und Genießen

Voraussetzung: Für fortgeschrittene Mountainbiker oder wenn der Grundkurs für Einsteiger und Wiedereinsteiger absolviert wurde. Eigenes fahrbereites und sicheres Mountainbike, kein Treckingrad oder E-Bike. Persönliche Ausrüstung (Radhose, Trikot, kleiner Rucksack, Wetterschutz, Ersatzschlauch, Luftpumpe, Handschuhe, Radbrille, Mobiltelefon, usw.). Es besteht Helmpflicht!

Teilnahme auf eigene Gefahr, beim Befahren öffentlicher Straßen ist die Straßenverkehrsordnung zu befolgen.

Bei Anmeldung bitte Handynummer zur Weitergabe an dem Dozenten nennen, damit dieser eine WhatsApp Gruppe bilden kann.

201-5872

Mi, ab 24.6.2020, 18–20 Uhr, 6 mal
Leinfelden, Treffpunkt: Neuer Markt
€ 66

Radfahrschule für Erwachsene

Für alle Menschen, die bisher noch gar nicht Rad fahren können!

Kleingruppe mit max. 6 Teilnehmer/-innen
Gabriele Fröhlich

„Wie, du kannst nicht Fahrrad fahren? Das gibt es doch gar nicht!“ Wer zugibt, dass er nicht Rad fahren kann, hat diesen hilfreichen Spruch sicherlich schon mal zu hören bekommen.

Die Gründe, warum Menschen nicht Rad fahren können sind vielfältig, ebenso die Gründe, es lernen zu wollen:

Bitte mitbringen: Rutschfeste Schuhe, Fahrradhelm, bequeme Kleidung (enge Hosen), Vesper/Getränk, Knie- und Ellenbogenschoner. Bitte lassen Sie Schmuck und Sonnenbrillen zuhause.

201-5874

Sa, So, 20./21.6. und 27./28.6.2020,
jeweils 9–12 Uhr

Stetten, Lindachschule, Parkplatz

€ 195 (inkl. 20 € Materialkosten, keine Ermäßigung möglich)

Mountainbike-Fahrtechnik für eMountainbiker/-innen

Ab 16 Jahren
Christian Abt

Der Kurs richtet sich an (Wieder)Einsteiger/-innen auf dem eMountainbike. Sie lernen wichtige Grundlagen für die Fahrt mit dem eBike im Gelände.

Das eMountainbike bringt Geschwindigkeit, Spaß und Erlebnis. Diese veränderten Fahreigenschaften bringen nicht nur Chancen, sondern auch Risiken mit sich. Die Nutzung und die Kontrolle der Motorkraft erfordert eine spezielle Fahrtechnik. In diesem Kurs, wird eine sichere und saubere Fahrtechnik erlernt, angepasst auf die Besonderheiten bei eBiking. Wir lernen die Vorteile des eBikes gezielt einzusetzen, sowie das richtige Handling.

Kursinhalte: Fahrradcheck, ergonomische Tipps, Technikerklärung, sicheres Fahren, Balanceübungen etc.

Bitte mitbringen: Eigenes gewartetes und funktionsfähiges eMountainbike, Fahrradhelm (Helmpflicht) und Handschuhe, Wetter angepasste Fahrrad-Sportkleidung, festes Schuhwerk, Getränk und ggf. Verpflegung.

Das Unterschreiben eines Haftungsausschlusses durch die Teilnehmer ist Voraussetzung für eine Kursteilnahme.

Teilnahme auf eigene Gefahr, beim Befahren öffentlicher Straßen ist die Straßenverkehrsordnung zu befolgen.

Bitte geben Sie Ihre Emailadresse zur Weitergabe an den Dozenten an, damit dieser Sie informieren kann, sollte aufgrund der Witterung eine Änderung stattfinden.

Treffpunkt: Leinfelden, Sportzentrum TSV Leinfelden beim Beachvolleyballfeld, Germanenstr. 22 € 65

201-5876

So, 26.4.2020, 10–13 Uhr

201-5878

So, 26.7.2020, 10–13 Uhr

Für die geführten Mountainbiketouren „Siebenmühlental“ und „Stuttgart Süd“ bitte an Folgendes denken:

Bitte mitbringen: Eigenes gewartetes und funktionsfähiges Mountainbike mit Geländereifenprofil (kein Trecking- oder Gravelbike), Fahrradhelm (Helmpflicht) und Handschuhe, festes Schuhwerk, Radbrille, Rucksack mit Wetter angepasste Fahrrad-Sportkleidung, Ersatzschlauch, Getränke und ggf. Verpflegung, Mobiltelefon, Geldbeutel.

Teilnahme mit E-Mountainbike möglich.

Das Unterschreiben eines Haftungsausschlusses durch die Teilnehmer ist Voraussetzung für eine Kursteilnahme.

Teilnahme auf eigene Gefahr, beim Befahren öffentlicher Straßen ist die Straßenverkehrsordnung zu befolgen.

Die Tour findet nur bei geeigneten Wetterbedingungen statt.

Bitte geben Sie Ihre Emailadresse zur Weitergabe an den Dozenten an, damit dieser Sie informieren kann, sollte aufgrund der Witterung eine Änderung stattfinden.

Mindestalter: 18 Jahre

Geführte Mountainbiketour im Siebenmühlental

Christian Abt

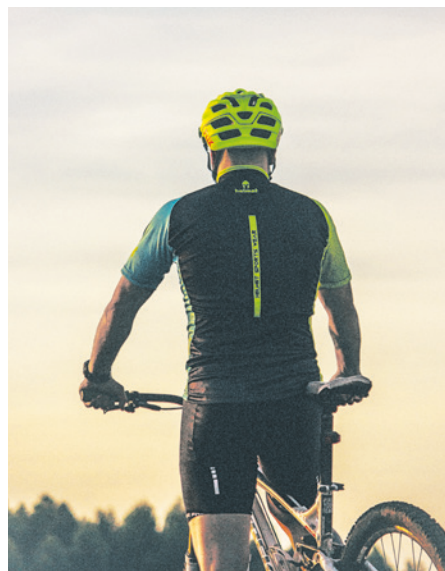


Foto: Abt

Tourdauer: ca. 2 Stunden, ca. 20 Kilometer, ca. 500 Höhenmeter

Schwierigkeit: Kondition S2 (mittel), Technik S1–S2 (leicht–mittel)

Voraussetzung: Bereits leichte bis mittlere Geländeerfahrung auf unbefestigten Waldwegen vorhanden.

In den heimischen Wäldern gibt es viele schöne Mountainbikestrecken und schöne landschaftliche Highlights zu entdecken. Ein zertifizierter Mountainbikeguide gibt unterwegs Fahrtechtipps.

Vor Tourenbeginn erfolgt ein Kurzcheck des Fahrrads und eine optimale Ergonomieeinstellung. Auf der Tour haben wir Zeit für Fotostopps und Pausen.

Weitere Hinweise siehe Infokasten auf dieser Seite.

Treffpunkt: Leinfelden, Sportzentrum TSV Leinfelden beim Beachvolleyballfeld, Germanenstr. 22 € 35

201-5884

Fr, 1.5.2020, 15.30–17.30 Uhr

201-5886

So, 2.8.2020, 15.30–17.30 Uhr

Geführte Mountainbiketour in Stuttgart Süd

Christian Abt

Tourdauer: ca. 3 Stunden, ca. 30 Kilometer, ca. 700 Höhenmeter

Schwierigkeit: Kondition S2 (mittel), Technik S1–S2 (leicht–mittel)

Voraussetzung: Bereits leichte bis mittlere Geländeerfahrung auf unbefestigten Waldwegen vorhanden.

Es stecken viele Besonderheiten in den südlichen Wäldern von und um Stuttgart. Lassen Sie sich von einmaligen Geländestrecken, Ausblick und schönen Landschaften verzaubern. Ein zertifizierter Mountainbikeguide gibt unterwegs Fahrtechtipps. Vor Tourenbeginn erfolgt ein Kurzcheck des Fahrrads und eine optimale Ergonomieeinstellung. Auf der Tour haben wir Zeit für Fotostopps und Pausen.

Weitere Hinweise siehe Infokasten auf dieser Seite.

Treffpunkt: Stuttgart Degerloch/Waldau, Parkplatz Fernsehturm, Jahnstr. 109 € 50

201-5888

Sa, 21.3.2020, 10–13 Uhr

201-5890

Sa, 25.7.2020, 10–13 Uhr

Fitness & Tanz

Hip Hop Workshop

„Peace, Love, Unity, and Having Fun“ Hip Hop Culture

Marleen Streicher

In dem Workshop lernt ihr grundlegende Hip Hop Basics und taucht mit der Lehrerin in die Welt und Kultur des Hip Hops ein. Die Stunde beginnt mit einem Warm-up (Kardio, Isolationen, Kraftübungen, Dehnen, Groove), damit der Körper gut vorbereitet wird. Es folgen kleine Basic-Kombinationen, die Euch auf die finale Choreografie vorbereiten werden. Bewegung, Musik und Spaß

stehen an erster Stelle. Mitbringen müsst Ihr nur bequeme Sportklamotten, etwas zu trinken und viel Energie zum auspowern.

192-5930

Sa, 1.2.2020, 14–15.30 Uhr
Leinfelden, VHS am Neuen Markt, Gesundheitsraum
€ 18

Contemporary Workshop

„Tanzt, tanzt sonst sind wir verloren.“ Pina Bausch
Marleen Streicher



Foto: Streicher

In dem Workshop lernt ihr grundlegende Elemente des Contemporary Dances. Der Unterricht wird mit einem technischen und fließenden Warm-up beginnen, um den Körper für die Bewegung vorzubereiten. Herausfordernde Bewegungselemente vertiefen wir durch weitere Übungen. Einen fließenden Bewegungsstil kreieren wir durch Übungen mit Rollen, Schmelzen, Ausbalancieren, technisches Fallen und Springen auf den Boden. Wir nutzen die Dynamik, Spiralen und erhöhen sie mit sanfter Akrobatik/Breakdance-Elementen. Am Ende geht es mit längeren und hohen energischen Bewegungen weiter, um unseren Körper herauszufordern. Der Unterricht endet mit einem Cool-Down zur Regeneration.

Mitbringen müsst Ihr nur bequeme Sportklamotten, etwas zu trinken und viel Energie zum auspowern.

192-5932

Sa, 1.2.2020, 15.45–17.15 Uhr
Leinfelden, VHS am Neuen Markt, Gesundheitsraum
€ 18

Dance Workout

Lena Böhrk

Du hast Lust, dich zu Musik zu bewegen und möchtest gleichzeitig fit werden? Dann bist du in diesem Kurs genau richtig!

Dieses Workout bringt gute Laune und fordert dich konditionell. Mit Elementen aus dem Ballett, Aerobic und H.I.I.T. erwartet dich eine bunte Mischung. Nach dem Warm-Up gibt es einen Cardio-Part, der nicht nur deine Ausdauer, sondern auch deine koordinativen Fähigkeiten verbessert. Während der Kräftigungsphase machen wir Crunches, Planks und andere Übungen, die auf dem Boden stattfinden. Zum Schluss widmen wir uns diversen Dehnübungen und machen ein sanftes Cool-Down.

Da in diesem Kurs viel gesprungen wird, ist von einer Teilnahme für Personen mit Knie- oder Sprunggelenksproblemen abzuraten.

Bitte mitbringen: Sportschuhe, Handtuch und Getränk

201-5938

Mi, ab 25.3.2020, 19.45–20.45 Uhr, 14 mal
Echterdingen, VHS am Schafrain, Schafrain 2, Saal
€ 77

Zumba®

Julia Braunmiller

Zumba® beschreibt ein vom Latino-Lebensgefühl inspiriertes Tanz- sowie Fitness-Workout mit süd-amerikanischer und internationaler Musik und verschiedensten Tanzstilen. Dabei garantieren mitreißende, leidenschaftliche Latino-Rhythmen den Spaß an Zumba®. Die Verbindung schnellerer mit langsameren Rhythmen und Bewegungsabläufen führt zu einem dynamischen und effektiven Fitnessstraining, das für jedermann ohne Einschränkungen geeignet ist. Für Zumba® sind keinerlei Vorkenntnisse im tänzerischen Bereich nötig.

Bitte mitbringen: Sportschuhe, Handtuch und Getränk

201-5942

Mi, ab 19.2.2020, 19–20 Uhr, 15 mal
Musberg, Eichbergschule, VHS-Raum
€ 90

201-5943 Sommerkurs

Di, ab 21.7.2020, 19–20 Uhr, 4 mal
Leinfelden, VHS am Neuen Markt, Gesundheitsraum
€ 24

Seniorenfitness

Zumba® Gold

Susanne Herrlinger

Zumba® Gold ist eine gemäßigte Form von Zumba®, die mindestens genau so viel Spaß macht. Ein Fitnessprogramm, das speziell für Einsteiger, aktive „ältere“ Personen, Schwangere und Teilnehmer mit Rücken-, Gelenk- oder Gewichtsproblemen entwickelt wurde. Mitreißende Musik sorgt für Spaß, die Tanzschritte sind relativ einfach und nachvollziehbar, Kondition, Koordination und Gleichgewicht werden spielerisch verbessert. In diesem Kurs fühlen sich alle wohl, die Freude am Tanzen haben.

201-5945

Mi, ab 19.2.2020, 18–19 Uhr, 16 mal
(Kein Kurs am 18.3.2020)
Leinfelden, Schönbuchschule, Gymnastikraum
€ 96

201-5947

Do, ab 20.2.2020, 10.30–11.30 Uhr, 16 mal
Musberg, Eichbergschule, VHS-Raum
€ 96

Bewegt älter werden

Annette Gehweiler-Bleicher

Das Ziel, die Alltagsmotorik zu erhalten bzw. zu verbessern, stellt einen der Schwerpunkte im Übungsangebot dar. Hauptbestandteile sind daher spezielle Übungsformen zur Förderung von Koordination, Beweglichkeit, Kraft, Gleichgewicht, Reaktions- und Konzentrationsvermögen. Geübt wird im Stehen und Gehen, Sitzen und auf der Matte. In der Gemeinschaft zu üben macht Spaß. Das Angebot ist für Menschen im Seniorenalter gedacht.

201-5960

Do, ab 20.2.2020, 9–10 Uhr, 15 mal
Echterdingen, VHS am Schafrain, Schafrain 2, Saal
€ 83

Gymnastik für Ältere

Dieser Kurs richtet sich an Personen, die etwas für ihre Gesundheit tun und fit bleiben wollen. Im Mittelpunkt unseres Kurses stehen Kraft und Dehnbarkeit einzelner Muskelgruppen sowie Beweglichkeit und Körperstabilität. Die körperliche und geistige Leistungsfähigkeit wird durch zwanglose Sportspiele gefördert und erhalten.

Leinfelden, Schönbuchschule, Gymnastikraum
€ 62

201-5962

Maria Hofmeier
Mo, ab 2.3.2020, 15.30–16.15 Uhr, 15 mal

201-5963

Maria Hofmeier
Mo, ab 2.3.2020, 16.15–17 Uhr, 15 mal

201-5963

Karin Morgenstern
Mo, ab 2.3.2020, 17.30–18.15 Uhr, 15 mal

Selbstverteidigung

Aikido für Anfänger/-innen ab 16 Jahren

In Kooperation mit dem TSV Musberg, Abteilung Aikido: Isi Morgenstern

In diesem Kurs werden erste Ausweichschritte und Techniken vorgezeigt und erlernt. Aikido kennt keinen Wettkampf und ist dadurch besonderes für Frauen geeignet, weil keine körperliche Kraft vonnöten ist. In einer entspannten Trainingsatmosphäre testen Sie parallel verschiedene Fallrollen, die am Boden auf Matten geübt werden. Gute Beweglichkeit und eine aufrechte Körperhaltung werden gründlich geschult.

Bitte mitbringen: leichte Sportkleidung, Schlappen und Getränke

Musberg, Eichbergschule, Gymnastikhalle
€ 48 (Keine Ermäßigung möglich)

201-5992

Di, ab 18.2.2020, 19–21 Uhr, 10 mal

201-5993

Fr, ab 21.2.2020, 19.30–21 Uhr, 10 mal

Allgemeine Geschäftsbedingungen

Rechtsstatus

Die Volkshochschule Leinfelden-Echterdingen ist eine öffentliche Einrichtung der Stadt Leinfelden-Echterdingen mit gemeinnützigem Charakter.

Allgemeines

Diese Allgemeinen Geschäftsbedingungen (AGB) gelten für alle Veranstaltungen der Volkshochschule Leinfelden-Echterdingen (VHS), auch für solche, die im Wege der elektronischen Datenübermittlung durchgeführt werden.

Studienreisen und Exkursionen, die einen Dritten als Veranstalter und Vertragspartner ausweisen, sind keine Veranstaltungen der VHS; insoweit tritt die VHS nur als Vermittler auf.

Anmeldung

Für alle Veranstaltungen ist eine vorherige Anmeldung erforderlich; ausgenommen sind Veranstaltungen mit dem Hinweis Abendkasse/Tageskasse.

Sie können sich für unsere Veranstaltungen persönlich, telefonisch, schriftlich oder online anmelden. Die Bezahlung erfolgt in der Regel per SEPA-Lastschrifteinzug. Bei der persönlichen Anmeldung können Sie zudem bar oder mit EC-Karte bezahlen.

Abweichend hiervon gelten für Integrationskurse gesonderte Regelungen, welche Sie bei der Kursanmeldung erhalten. Die Anmeldung für Integrationskurse ist nur persönlich in der VHS Geschäftsstelle möglich.

Ihre Anmeldung ist verbindlich. Anmeldungen und Abmeldungen bei der Kursleiterin oder beim Kursleiter sind ungültig. Sie erhalten eine Anmeldebestätigung.

Die hier abgedruckten Geschäftsbedingungen werden mit der Anmeldung Bestandteil des Vertrages zwischen Volkshochschule und Teilnehmer/-in.

Entgelte

Für die Teilnahme an unseren Veranstaltungen gelten die abgedruckten Entgelte. Zusätzlich können Kosten für Skripte, Kopien, Material usw. entstehen.

Bei unangemeldeter Teilnahme, sowie bei Nichterscheinen trotz Anmeldung zu einer Veranstaltung, entsteht die volle Zahlungspflicht. Erreicht ein Kurs nicht die erforderliche Mindestteilnehmerzahl, so kann mit Einverständnis aller Teilnehmenden ein Aufpreis erhoben werden oder die Zahl der Unterrichtseinheiten gekürzt werden.

Ermäßigung

Ermäßigungen sind möglich für:

- Schüler/-innen
- Studenten/Studentinnen, Auszubildende
- Menschen im Bundesfreiwilligendienst oder im Freiwilligen Sozialen Jahr
- Schwerbehinderte
- Arbeitslose
- Inhaber/-innen des Stadtpasses der Stadt Leinfelden-Echterdingen

In jedem dieser Fälle benötigen wir einen Nachweis für den Ermäßigungsgrund. Wenn mehrere Ermäßigungsgründe zusammentreffen, wird nur derjenige anerkannt, der zur größtmöglichen Ermäßigung führt.

Bei Veranstaltungen, die mit „Keine Ermäßigung“ gekennzeichnet sind, bei Fahrten und Reisen sowie auf Materialkosten kann keine Ermäßigung gewährt werden.

Bezahlung

Zur Bezahlung des Entgeltes haben Sie drei Möglichkeiten:

Sie können bar oder per EC-Karte in der Geschäftsstelle bezahlen, oder Sie erteilen uns ein SEPA-Lastschriftmandat für Ihr Konto.

Bei vorliegendem SEPA-Lastschriftmandat wird das Entgelt nach Kursbeginn mittels SEPA-Lastschrift eingezogen.

Sollten Sie bis Kursbeginn das Entgelt nicht bar bezahlt oder uns ein Lastschriftmandat erteilt haben, erhalten Sie eine Rechnung zur Überweisung des Entgeltes. Für die Ausstellung dieser Rechnung werden € 5 fällig.

Bei Rücklastschriften aufgrund fehlerhafter Angaben Ihrerseits, nicht ausreichender Kontodeckung oder ungerechtfertigten Widerrufs werden die Bankgebühren dem/der Kontoinhaber/-in belastet.

Kursabsage durch die VHS

Die Volkshochschule kann Veranstaltungen wegen Nichterreichens der Mindestteilnehmerzahl, Ausfall eines Kursleiters/einer Kursleiterin oder aus sonstigen von ihr zu vertretenden Gründen absagen. Wenn die Volkshochschule eine Veranstaltung absagt, erhalten Sie alle bereits an die Volkshochschule geleisteten Zahlungen zurück. Weitergehende Ansprüche gegen die VHS Leinfelden-Echterdingen sind ausgeschlossen. Wenn eine Veranstaltung abgebrochen werden muss, erhalten Sie die bezahlten Entgelte anteilig zurück.

Rücktritt von Teilnehmer/-innen

Wenn Sie von Ihrer Anmeldung zurücktreten, müssen Sie Ihren Rücktritt in jedem Fall persönlich oder schriftlich gegenüber der Geschäftsstelle erklären. Wenn Sie das nicht tun, müssen wir auf der Zahlung des vollen Entgeltes bestehen. Eine Abmeldung nur bei der Kursleiterin oder dem Kursleiter ist unwirksam.

Teilnehmer/-innen können ohne Angabe von Gründen zurücktreten:

- bei Veranstaltungen mit 1 bis 5 Terminen: spätestens 4 Arbeitstage vor Veranstaltungsbeginn.
- bei Kursen mit mehr als 5 Veranstaltungsterminen: spätestens 2 Arbeitstage nach dem 1. Kurstermin.
- bei Wochenendveranstaltungen, Kochkursen und einmaligen Veranstaltungen: spätestens 4 Arbeitstage vor Veranstaltungsbeginn.
- bei Tagesfahrten: spätestens 8 Arbeitstage vor Fahrtbeginn, es sei denn es gelten besondere Bedingungen.

- bei Mehrtagesfahrten, Studienreisen und mehrsemestrigen Lehrgängen: entsprechend den Rücktrittsbedingungen, die mit der Anmeldung schriftlich anerkannt werden.

Bei Rücktritt müssen wir in jedem Fall – auch wenn Sie rechtzeitig zurückgetreten sind – Verwaltungskosten in Höhe von € 5 einfordern.

Bescheinigungen

Teilnahmebescheinigungen werden auf Wunsch ausgestellt, wenn mindestens 80% der Kursstunden besucht wurden. Bescheinigungen können nur innerhalb eines Jahres nach Kursende ausgestellt werden.

Haftung

Die Volkshochschule haftet nicht für Unfälle und sonstige Schäden während der Vorträge und Kurse und auf dem Wege nach und von der Lehrstätte. Sie übernimmt ferner keine Haftung für Diebstähle, Verlust oder Beschädigungen von Gegenständen irgendwelcher Art. Die Haftung der VHS, gleich aus welchem Rechtsgrund, ist auf Vorsatz und grobe Fahrlässigkeit beschränkt.

Jede Teilnehmerin, jeder Teilnehmer ist verpflichtet, alles Zumutbare zu tun, um zu einer Behebung von Störungen beizutragen und entstehende Schäden so gering wie möglich zu halten.

Aufsichtspflicht bei Kursen/Veranstaltungen mit Kindern und Jugendlichen

Bei Kursen für Kinder liegt die Aufsichtspflicht beim Kursleitenden ab tatsächlichem Beginn der Veranstaltung und endet bei tatsächlichem Schluss der Veranstaltung. Toilettengänge und Pausen der Kinder finden in der Regel ohne Aufsicht statt.

Hausordnung

Bitte beachten Sie die jeweilige Hausordnung und das Rauchverbot in allen Veranstaltungsräumen. Wirtschaftliche Werbung in den Veranstaltungen ist zu unterlassen.

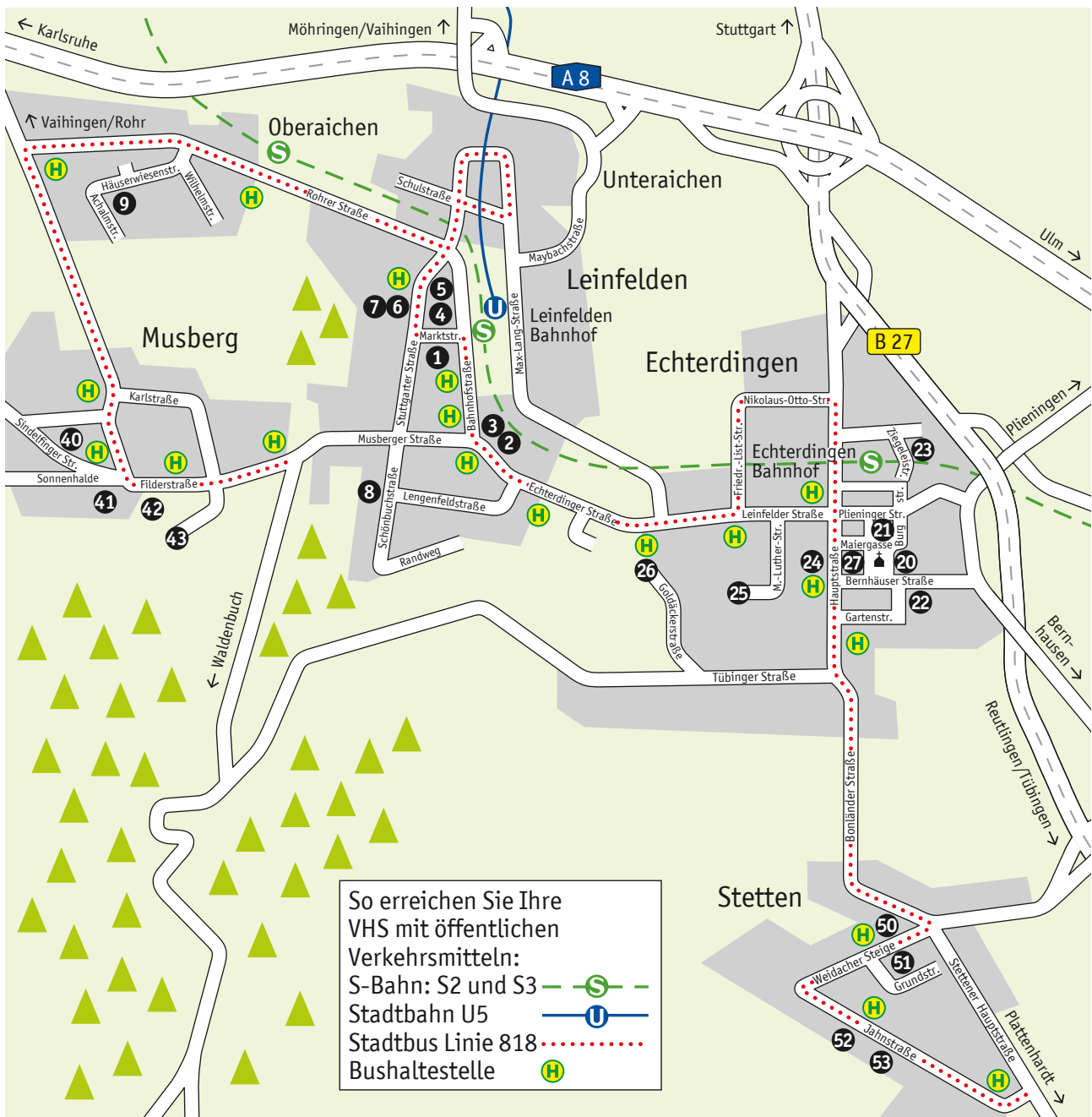
Datenschutz

Die Volkshochschule Leinfelden-Echterdingen erhebt, speichert und verarbeitet personenbezogene Daten zur Planung und Durchführung von Kursen und Veranstaltungen gemäß den gesetzlichen Bestimmungen (DSGVO).

Gültigkeit

Sollten einzelne Bestimmungen der Allgemeinen Geschäftsbedingungen ganz oder teilweise nichtig sein, wird hierdurch die Wirksamkeit der übrigen Vertragsteile nicht berührt. Mit der Bekanntgabe dieser Geschäftsbedingungen verlieren alle früheren ihre Gültigkeit.

Stand: Januar 2020



So erreichen Sie Ihre VHS mit öffentlichen Verkehrsmitteln:
 S-Bahn: S2 und S3 — S —
 Stadtbahn U5 — U —
 Stadtbus Linie 818 — ····· —
 Bushaltestelle — H —

Stadtteil Leinfelden

- 1 Rathaus, Marktplatz 1
- 2 VHS-Geschäftsstelle, Neuer Markt 3 (neben Parfümerie Müller) und Sitzungssaal
- 3 VHS am Neuen Markt, Neuer Markt 1
Stadtbücherei und Treff Impuls am Neuen Markt
- 4 Filderhalle, Bahnhofstraße 61
- 5 Ludwig-Uhland-Schule, Bahnhofstraße 65
- 6 Immanuel-Kant-Realschule, Stuttgarter Straße 65
- 7 Immanuel-Kant-Gymnasium, Anemonenstraße 15
- 8 Schönbuchschule, Gymnastikraum, Schönbuchstraße 32
- 9 Evangelisches Gemeindezentrum Oberaichen
Pavillon, Achalmstraße 9

Stadtteil Echterdingen

- 20 Rathaus, Bernhäuser Straße 9
- 21 VHS am Schafraim, Schafraim 2
- 22 Zeppelin-schule, Zeppelinweg
- 23 Kinderhaus Gärtlesäcker, Ziegeleistraße 7

- 24 Stadtmuseum, Hauptstraße 79

- 25 Goldwiesenschule, Hainbuchenweg 1
- 26 Philipp-Matthäus-Hahn-Gymnasium, Schimmelwiesenstraße 24
- 27 Zehntscheuer, Maiergasse 8

Stadtteil Musberg

- 40 VHS im Rathaus, Filderstraße 14
- 41 Altes Rathaus, Filderstraße 44 (Eingang Böblinger Straße)
- 42 Bürgersaal, Filderstraße 54
- 43 Eichbergschule, Schloßbergweg 17

Stadtteil Stetten

- 50 Rathaus
- 51 OASE, Weidacher Steige 31 (hinter Feuerwehr)/
Gudrun-Mebs-Kinderhaus
- 52 Lindachs-chule, Jahnstraße 60
- 53 Haus Agape, Jahnstraße 80